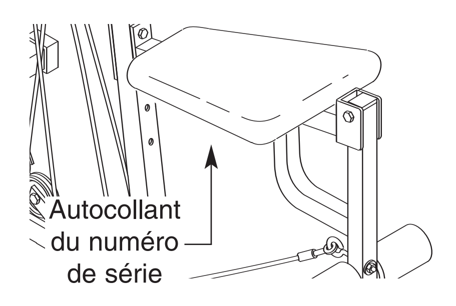
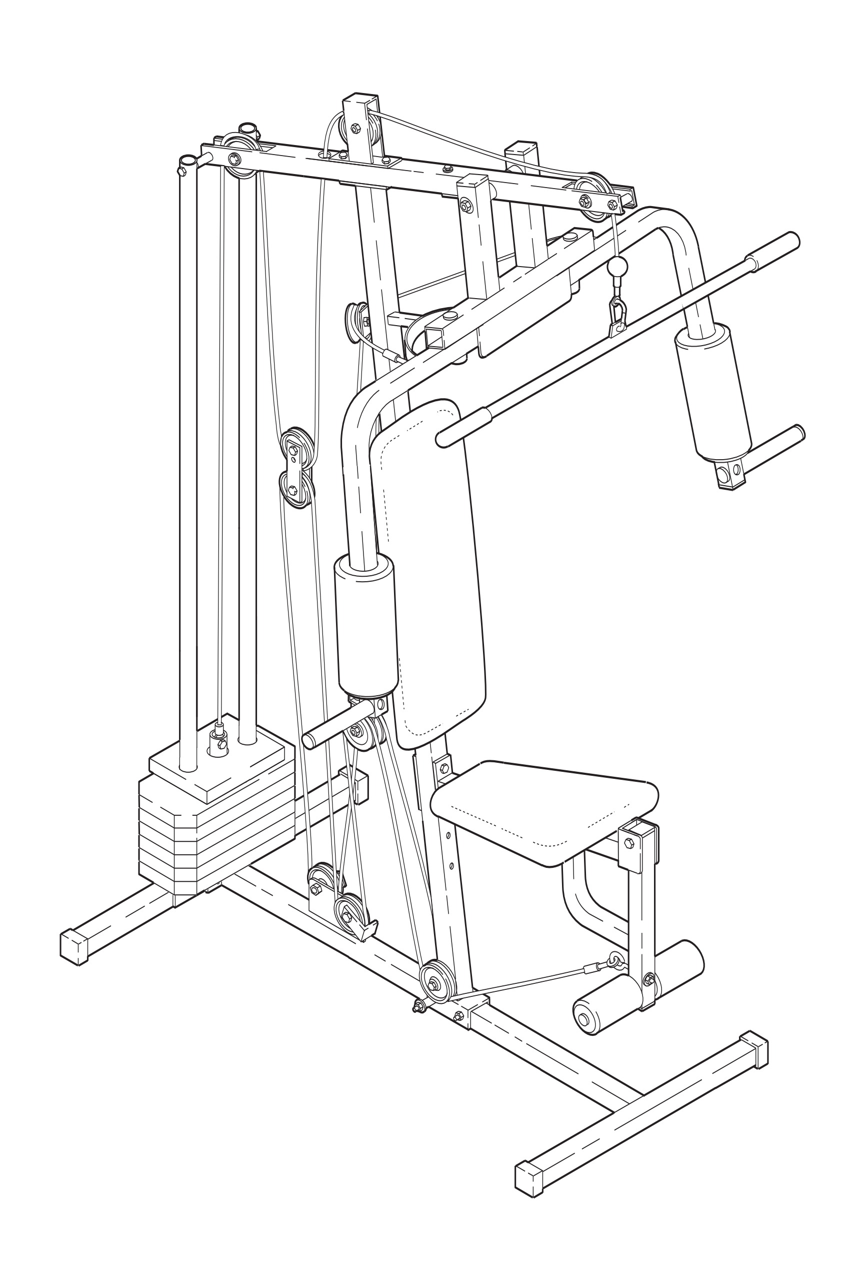
WEIDER® 740

Nº du modèle WECCSY74093
Nº de série ___________________

Le numéro de série se trouve à l'emplacement indiqué ci-dessous. Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous appeler au :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



Table des Matières

REMARQUE : une LISTE DES PIÈCES, un SCHÉMA DÉTAILLÉ et un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES sont attachés au centre de ce manuel. Détachez-les avant de commencer l'assemblage

Garantie Limitée

ICON DU CANADA, INC, (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON DU CANADA, INC., 900 de l'Industrie, St. Jerôme, QC J7Y 4B8

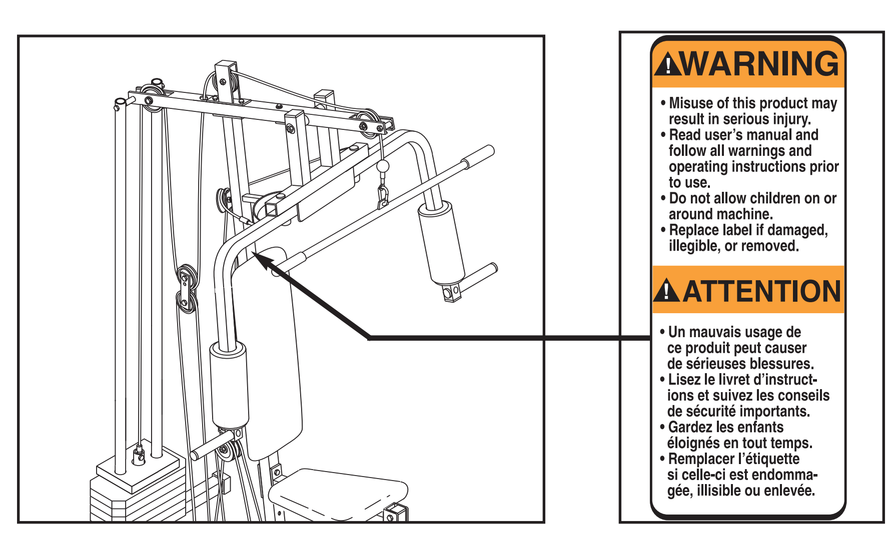
Précautions Importantes

⚠ ATTENTION : pour réduire le risque de blessures graves, veuillez lire les précautions importantes suivantes avant d'utiliser cet appareil de musculation.

1. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions.**
2. **Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans dans ce manuel et toute la littérature incluse avant d'utiliser l'appareil de musculation.**
3. **Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements à tout moment, cessez immédiatement vos exercices et reposez-vous.**
4. **Placez l'appareil sur une surface plane. Placez un revêtement sous l'appareil de musculation pour protéger votre sol.**
5. **Vérifiez et serrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Assurez-vous que les câbles restent toujours en place dans les poulies. Si les câbles venaient à se coincer pendant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que les câbles sont dans toutes les poulies. Remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.**
7. **Éloignez vos mains et vos pieds de toutes les pièces mobiles.**
8. **Tenez toujours éloignés de l'appareil de musculation les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques.**
9. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 114 kg (250 lbs.).**
10. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lorsque vous utilisez l'appareil.**
11. **Ne lâchez jamais les bras de presse/bras papillon, le levier pour jambes ou la barre des latéraux quand les poids sont soulevés. Les poids retomberaient violement.**
12. ***Détachez toujours la barre des latéraux de l'appareil lorsque vous faites des exercices qui ne nécessitent pas l'utilisation de la barre.***
13. **Cet appareil de musculation a été conçu pour être utilisé à la maison et non à des fins commerciales ou locatives.**
14. **Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil de musculation dans un garage, dans une véranda ou près d'une source d'eau.**

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

L'autocollant illustré ci-contre a été apposé sur l'appareil de musculation à l'emplacement indiqué. Si l'autocollant est manquant ou illisible, appelez notre service à la clientèle au numéro indiqué sur la page couverture pour commander un autre autocollant. Collez l'autocollant à l'emplacement indiqué sur le schéma.

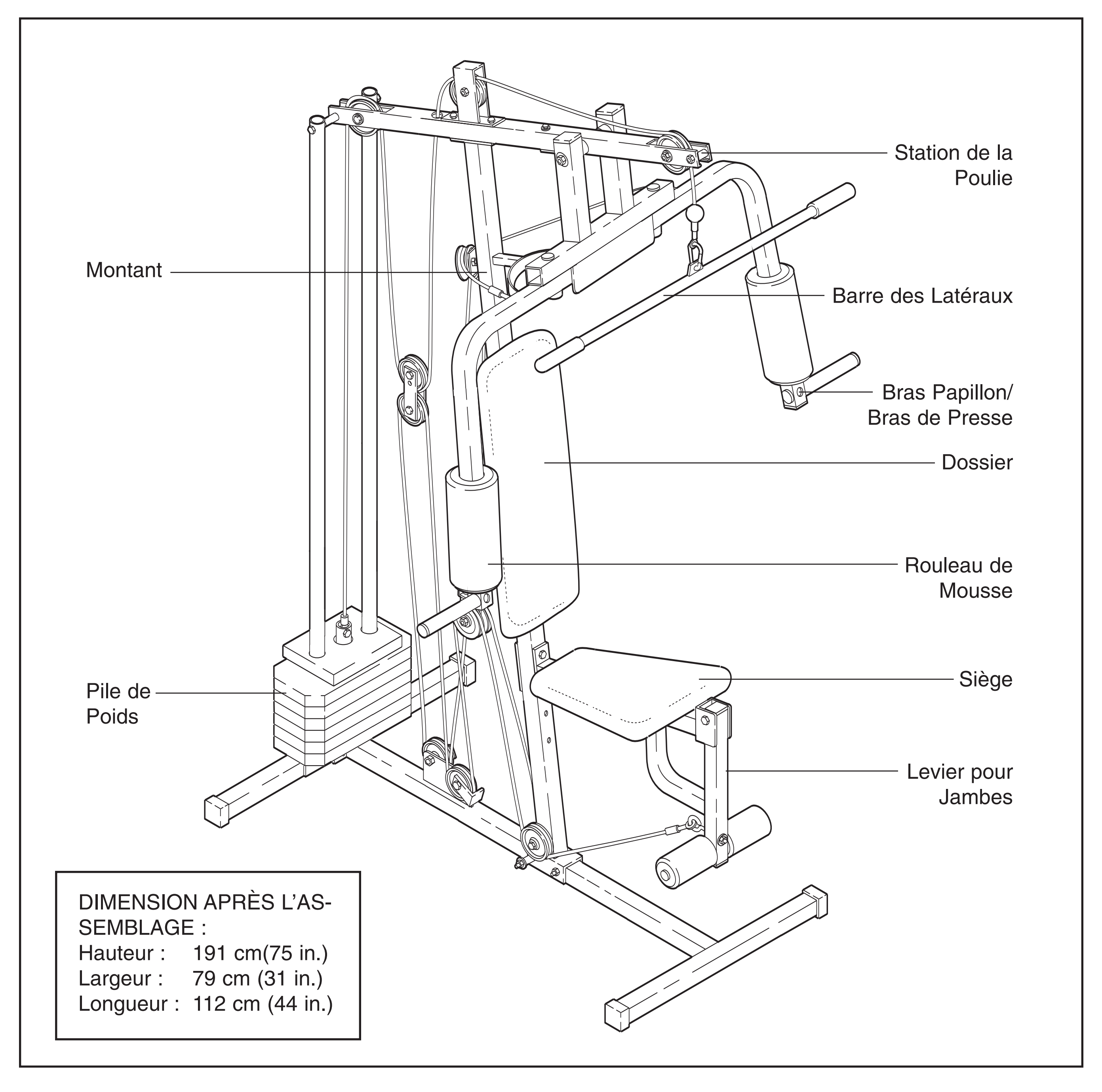


Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation WEIDER® 740. L'appareil de musculation est équipé d'un choix de stations de musculation conçues pour développer tous les groupes principaux des muscles de votre corps. Vous désirez tonifier votre corps, augmenter votre masse musculaire ou améliorer votre condition cardio-vasculaire, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série avant d'appeler. Le numéro du modèle est le WECCSY74093. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur l'appareil de musculation (référez-vous à la page couverture de ce manuel de l'utilisateur).

Veuillez étudier le schéma ci-dessous afin de vous familiariser avec les pièces.



Assemblage

Remarque : cette introduction vous fera gagner plus de temps qu'il n'en faut pour la lire.

Facilitez-vous la tâche
Ce manuel est conçu pour assurer que l'appareil de musculation puisse être assemblé par n'importe qui. Cependant, il faut être conscient que l'appareil de musculation est constitué de beaucoup de pièces et que le processus d'assemblage prend plusieurs heures. La plupart des gens trouve qu'en prévoyant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tache agréable, l'assemblage se passe très bien. Il est recommandé de compléter l'assemblage en plusieurs soirées.

Faites-vous de la place
Dégagez un espace de travail suffisamment grand pour que vous puissiez y placer toutes les pièces et marcher autour de l'équipement une fois qu'il sera assemblé.

Déballer la boîte
L'assemblage a été divisé en plusieurs étapes pour en faciliter l'exécution. Les pièces sont emballées dans des sacs spécifiques à chaque étape de l'assemblage. Placez les pièces sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrirle sac des pièces correspondant à cette e étape.

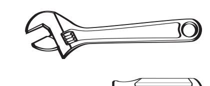
Identifier les pièces

Pour vous aider à identifier les petites pièces qui serviront à l'assemblage de cet appareil, nous avons inclus UN TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES au centre de ce manuel. Placez le tableau sur le sol et servez-vous-en pour identifier rapidement les pièces. Remarque : Certaines petites pièces ont été préalablement assemblées pour faciliter le transport. Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été préalablement assemblée.

Orienter les pièces
Assurez-vous que toutes les pièces sont orientées de la manière illustrée sur les schémas,pendant que vous assembler cet appareil.

Serrer les pièces
Serrez toutes les pièces à mesure que vous les assemblez à moins qu'il ne soit précisé autrement.

Les outils requis
Voici les outils (non inclus) dont vous aurez besoin pour assembler l'appareil :

• Deux (2) clés à mollette


• Un (1) tournevis plat

• Un (1) tournevis cruciforme

• Un (1) maillet en caoutchouc.


• Du lubrifiant comme de la graisse ou de la vaseline et une petite quantité d'eau savonneuse

Pour faciliter l'assemblage, il est recommandé d'utiliser les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

Les trois étapes de l'assemblage

Assemblage du Cadre
Vous commencerez par assembler la base et les montants qui servent de squelette à l'appareil.

Assemblage des Bras
Durant cette étape, vous assemblerez les bras de presse/papillon.

Assemblage des Câbles et du Siège
Durant cette étape finale, vous assemblerez les câbles et les poulies qui relient les bras l'un à l'autre et à la pile de poids. Le siège et le dossier seront aussi assemblés lors de cette étape.

Assemblage du Cadre

1. **Avant de commencer l'assemblage de cet appareil, assurez-vous d'avoir lu et bien compris les informations à la page 5 de ce manuel.**

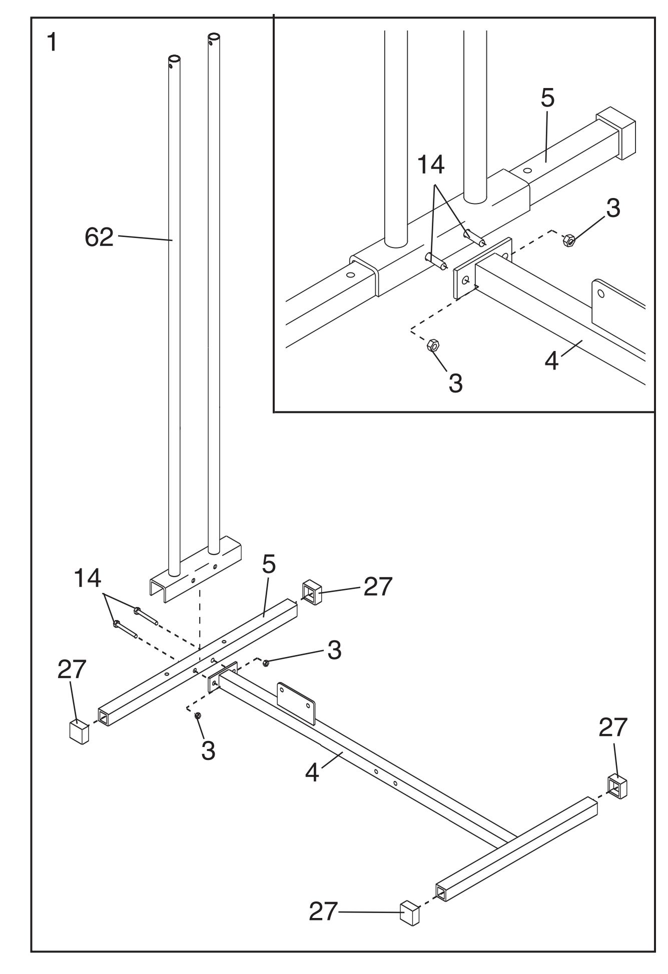
   Trouvez et ouvrez le sac des pièces de l'assemblage du cadre portant l'étiquette « FRAME ASSEMBLY ».

   Enfoncez un Embout Femelle Carré de 38mm (27) dans chaque extrémité du Stabilisateur (5).

   Enfoncez un Embout Femelle Carré de 38mm (27) dans chaque extrémité de la Base (4).

   Placez le support du Guide de Poids (62) sur le Stabilisateur (5). **Remarque : si possible, demandez à une autre personne de tenir le Guide de Poids pendant que vous exécutez cette étape.** Alignez les trous sur le support avec les trous sur le Stabilisateur et insérez deux Boulons de M8 x 60mm (14).

   Référez-vous au schéma en encadré. Glissez le dossier sur la Base (4) sur les Boulons de M8 x 60mm (14) puis enfoncez les Boulons à l'aide de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

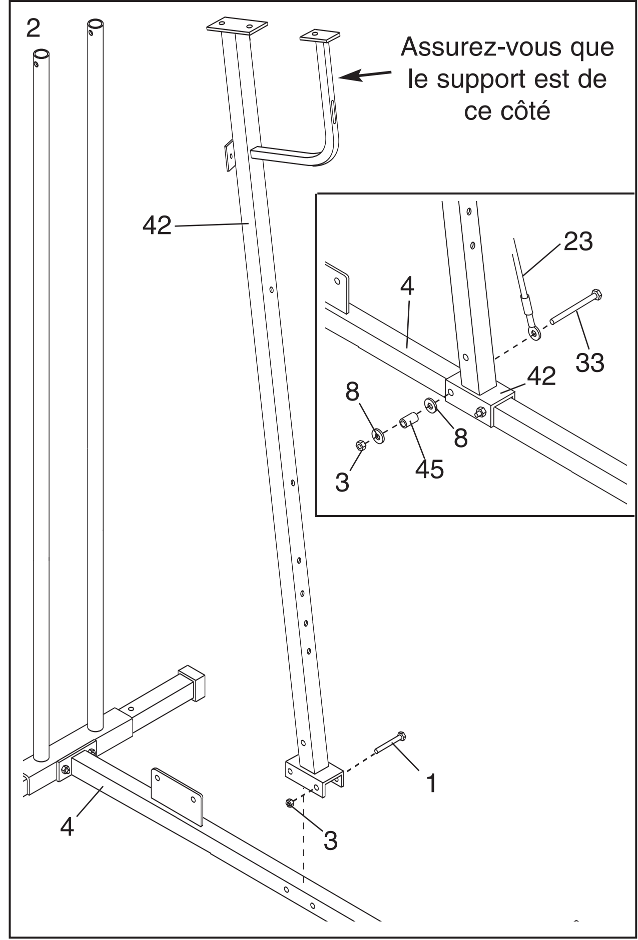


2. Placez le support du Montant (42) sur la Base (4). **ATTENTION : assurez-vous que le Montant Vertical est orienté de la manière illustrée sur le schéma. Remarque : si possible, demandez à une autre personne de tenir le Montant pendant que vous exécutez cette étape.**

   Alignez les trous sur le support sur le Montant (42) avec les trous indiqués sur la Base (4). Glissez un Boulon de M8 x 55mm (1) dans le trou indiqué puis vissez un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) sur le Boulon. **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage.**

   Localisez le Câble Long (23). Le câble mesure environ 5,9 mètres (19' 5") et possède un œillet à chacune de ses extrémités.

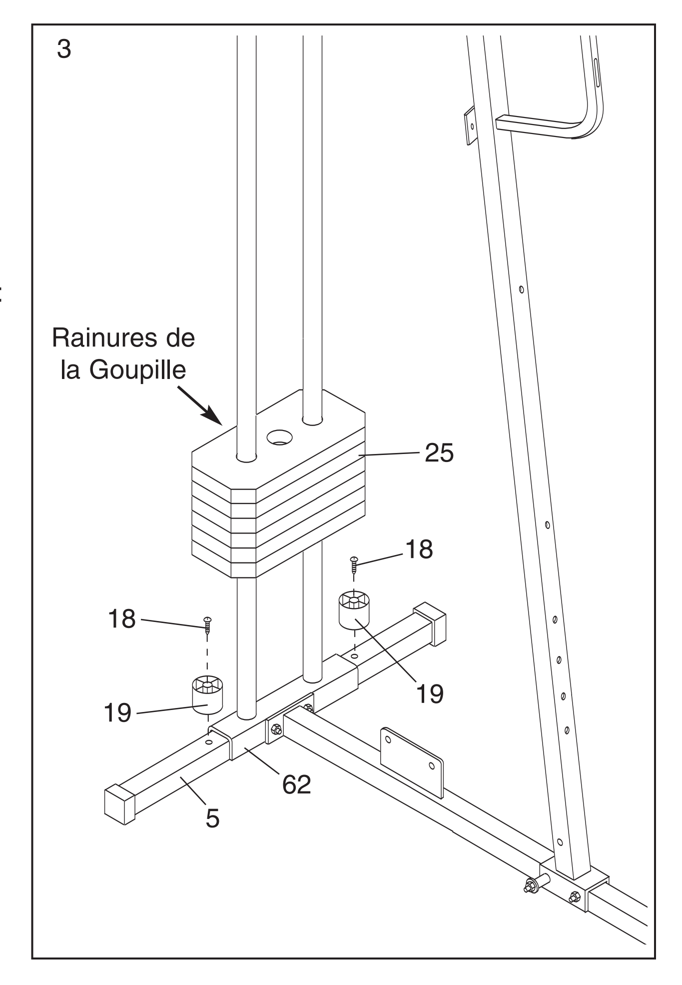
   Référez-vous au schéma en encadré. Glissez un Boulon de M8 x 80mm (33) dans l'œillet sur une des extrémités du Câble Long (23), puis dans le trou indiqué du Montant (42) et de la Base (4), une Bague d'Espacement de 10mm x 19mm (45) et deux Rondelles de M8 (8). Serrez à la main un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) sur le Boulon. **Remarque : ne touchez pas l'Écrou de Verrouillage en Nylon à la main jusqu'à ce qu'on vous demande de serrer les autres Écrous lors de l'étape 6.**



3. Attachez les deux Amortisseurs de Poids (19) sur le Stabilisateur (5) à l’aide de deux Vis de #8 x 25mm (18).

   Glissez les six Poids (25) sur les deux tubes sur les Guide de Poids (62).

   Assurez-vous que tous les Poids sont tournés de manière à ce que les rainures de la goupille soient toutes du même côté indiqué sur le schéma.

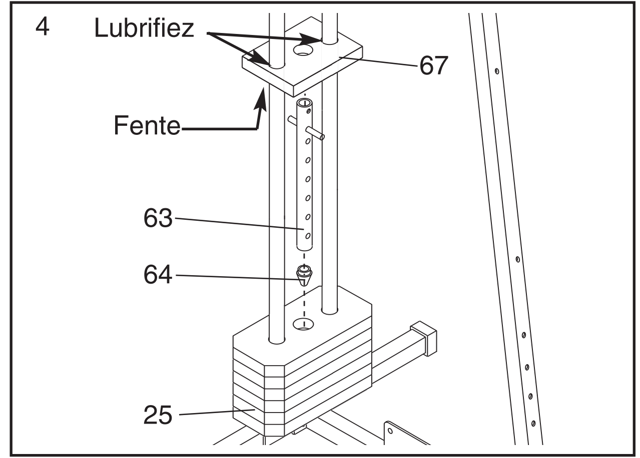


4. Enfocez l’Amortisseur du Tube de Poids (64) dans l’extrémité du Tube de Poids (63).

   Insérez le Tube de Poids (63) dans la pile de Poids (25).

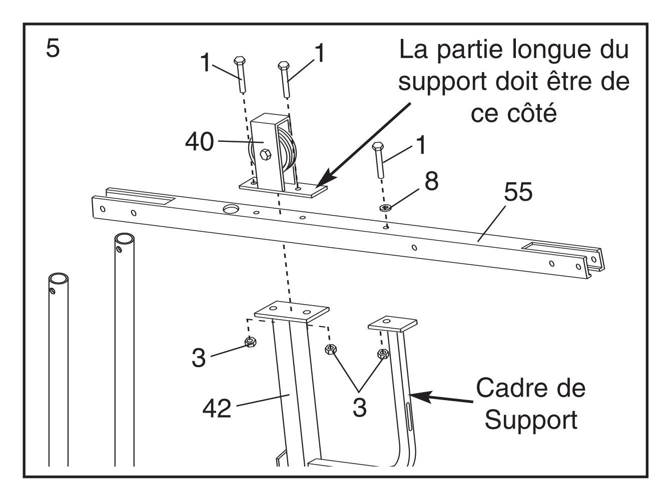
   Lubrifiez l’intérieure des trous sur le Poids Supérieur (67) avec de la graisse.

   Glissez le Poids Supérieur (67), la fente vers le bas, sur les deux tubes sur le Guide de Poids (62) puis placez-le sur la pile de Poids (25).



5. Placez le Cadre Supérieur (55) sur la partie supérieure du Montant (42) comme illustré. Insérez un Boulon de M8 x 55mm (1) avec une Rondelle de M8 (8) dans le Cadre Supérieur et le support sur le cadre de support. Vissez à la main un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) sur le Boulon.

   Placez le Support de la Grande Poulie (40) sur le Cadre Supérieur (55). Assurez-vous que le Support de la Grande Poulie est tourné comme illustré. Attachez le Support de la Grande Poulie et le Cadre Supérieur sur le Montant (42) à l’aide de deux Boulons de M8 x 55mm (1) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



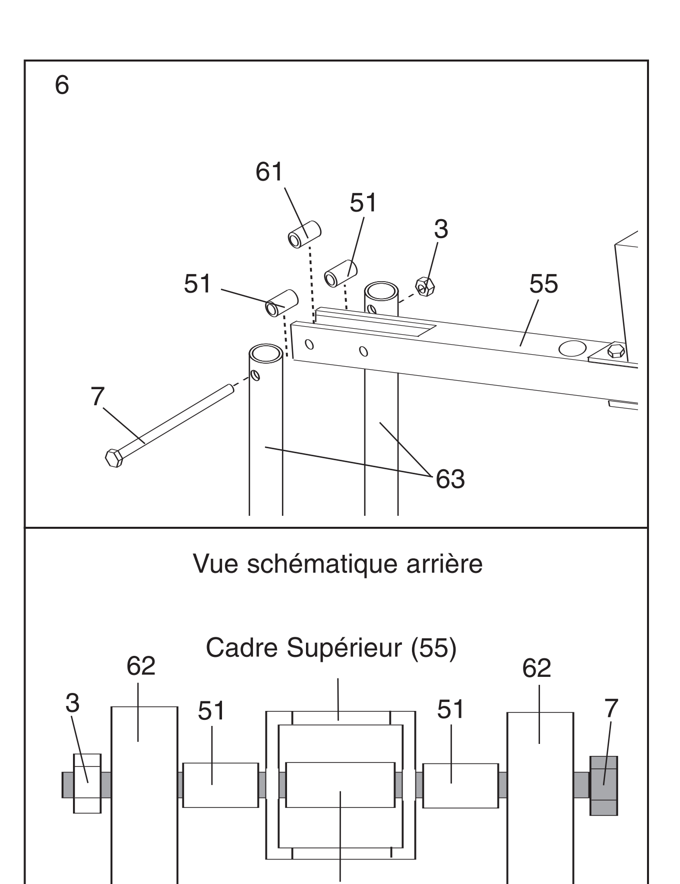
6. Attachez les deux tubes sur le Guide de Poids (62) sur le Cadre Supérieur (55) de la manière suivante :

   Glissez un Boulon de M8 x 150mm (7) dans un des tubes sur le Guide de Poids (62) jusqu'à ce que son extrémité soit à peine visible de l'autre coté. Placez une Bague d'Espacement de 10mm x 25mm (51) puis glissez le Boulon dedans. Glissez ensuite le Boulon dans une des parois du Cadre Supérieur (55).

   Placez une Bague d'Espacement de 10mm x 34mm (61) à l'intérieur du Cadre Supérieur (55) et faites glisser le Boulon de M8 x 150mm (7) à travers la bague. Faites glisser ensuite le Boulon dans l'autre paroi du Cadre Supérieur.

   Placez une Bague d'Espacement de 10mm x 25mm (51) et faites glisser le Boulon de M8 x 150mm (7) à travers la bague. Faites glisser ensuite le Boulon dans l'autre tube du Guide de Poids (62).

   Attachez le Boulon de M8 x 150mm (7) à l'aide d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage. Serrez tous les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3) utilisés lors des étapes 1 à 5.**

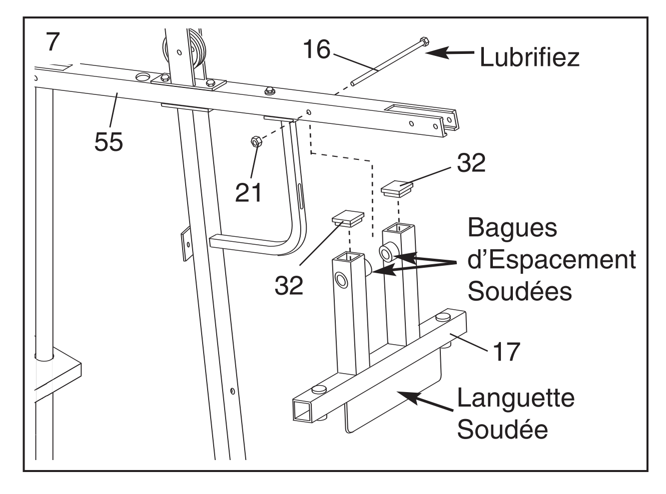


Assemblage des Bras

7. **Trouvez et ouvrez le sac des pièces de l'assemblage des bras (portant l'étiquette « ARM ASSEMBLY »).**

   Enfocez deux Embouts Mâles Carrés de 38mm (32) dans les tubes sur le Cadre de Presse (17).

   Alignez les bagues d'espacement soudées sur le Cadre de Presse (17) avec les trous indiqués sur le Cadre Supérieur (55). Lubrifiez le Boulon de M10 x 150mm (16) avec de la graisse. Attachez le Cadre de Presse sur le Cadre Supérieur à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que la languette soudée sur le Cadre de Presse (17) est orientée de la manière indiquée sur le schéma.**

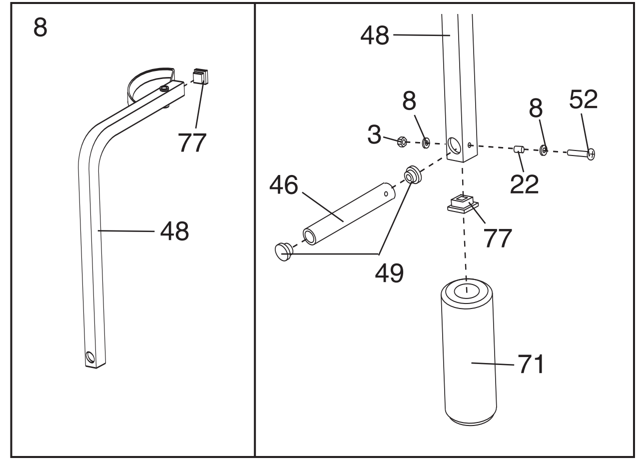


8. Enfocez un Embout Mâle Carré de 44mm (77) dans chacune des extrémités du Bras Droit (48).

   Mouillez l'extrémité inférieure du Bras Droit (48) avec de l'eau savonneuse et glissez un Rouleau en Mousse (71) sur le Bras.

   Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (49) dans chaque extrémité d'une Poignée de Presse (46). Attachez la Poignée de Presse sur le Bras Droit (48) à l'aide d'une Vis de M8 x 55mm (52), deux Rondelles de M8 (8), une Bague d'Espacement de 10mm x 12mm (22), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

   Répétez cette opération pour assembler le Bras Gauche (47).



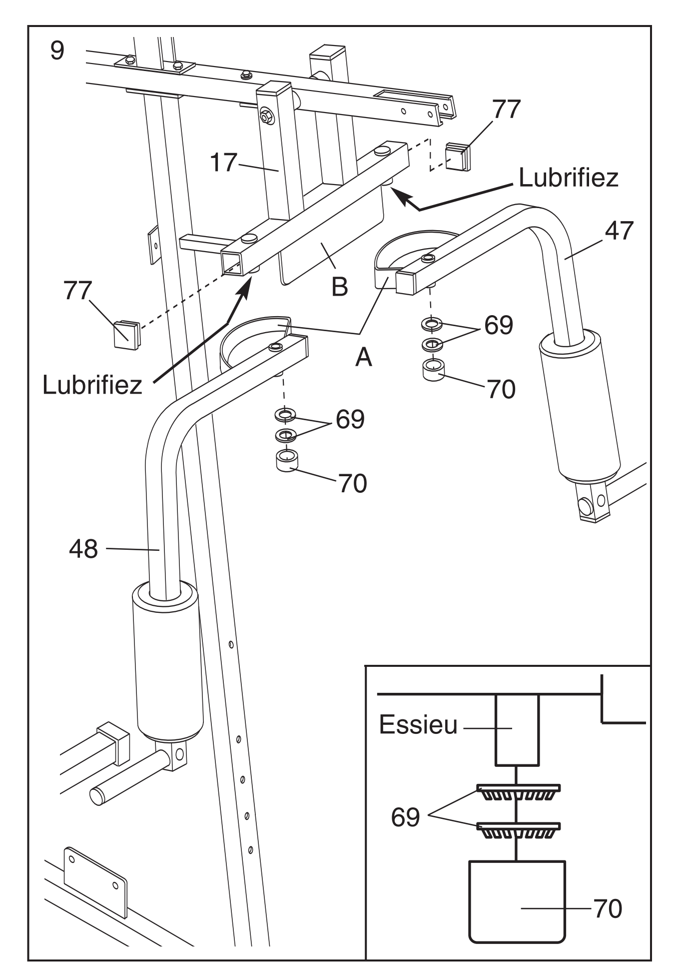
9. Identifiez les Bras Droit (48) et le Bras Gauche (47) en vous imaginant assis sur le siège. Remarquez la position du support soudé (A) sur chacun des Bras. **Il est très important dans cette étape d'identifier correctement les Bras.**

   Lubrifiez les deux essieux sur le Cadre de Presse (17). Glissez le Bras Droit (48) sur l'essieu droit. **Remarque : prenez garde de ne pas confondre les Bras Droit et Gauche. Assurez-vous que l'extrémité supérieure du Bras Droit soit derrière le support (B) indiqué situé sur le Cadre de Presse.**

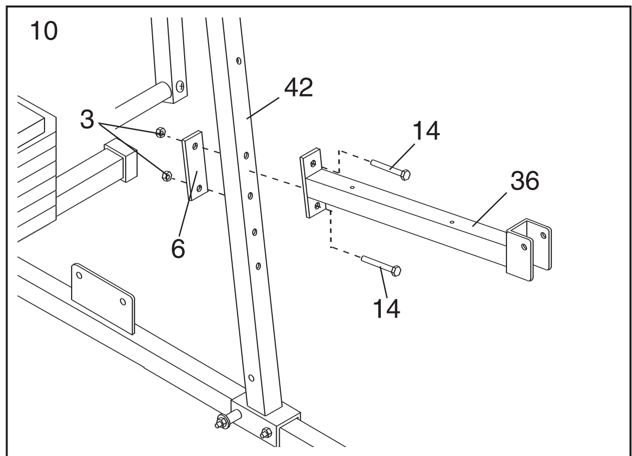
   Placez deux Anneaux de Maintien de 25mm (69) sur un Embout de Finition Rond de 25mm (70) et enfoncez les trois pièces sur l'Essieu Droit avec un maillet. **Assurez-vous que les dents sur les Anneaux de Maintien sont pliées vers l'Embout, comme illustré sur le schéma en encadré.**

   Assemblez le Bras Gauche (47) de la même manière.

   Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 44mm (77) dans le Cadre de Presse (17).



10. Enfoncez le Cadre du Siège (36) au Montant Vertical (42) à l'aide de deux Boulons de M8 x 60mm (14), la Plaque de Support (6) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (3).

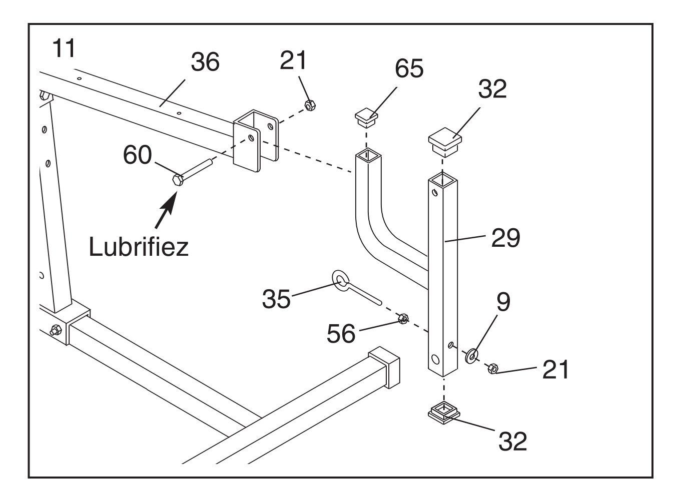


11. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (32) dans les extrémités supérieur et inférieur du Levier pour Jambes (29).

    Enfoncez un Embout Mâle Carré de 25mm (65) dans l'extrémité supérieure du bras de support sur le Levier pour Jambes (29).

    Vissez un Écrou Simple de M10 (56) de quelques tours seulement sur le Boulon à Œil (35). Enfoncez le Boulon à Œil dans le trou indiqué sur le Levier pour Jambes (29) et attachez-le à l'aide d'une Rondelle de M10 (9) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

    Lubrifiez un Boulon de M10 x 65mm (60). Attachez le Levier pour Jambes (29) sur le support sur le Cadre du Siège (36) à l'aide du Boulon et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



Assemblage des Câbles/Siège

12. **Localisez le sac des pièces des câbles et des poulies (portant l'étiquette « CABLE ASSEMBLY AND PULLEYS »). Pour identifier correctement les câbles et savoir comment les installer aux étapes 12 à 27, référez-vous au Diagramme des Câbles et au Tableau d'Identification des Câbles aux pages 15 et 16.**

    Glissez une Rondelle de M10 (9) et une Bague d'Espacement de 15mm x 6mm (44) sur un Boulon de M10 x 55mm (80). Ensuite tenez une Poulie de 89mm (15) à l'intérieur de la fente du Cadre Supérieur (55) et insérez le Boulon à travers le Cadre et la Poulie. Glissez une autre Bage d'Espacement de 15mm x 6mm (44) et une autre Rondelle de M10 (9) sur le Boulon. Vissez un Écrou de Verrouillage de M10 (21) sur le Boulon.

    Localisez le Câble Court (58). Il mesure environ 3,30 mètres (10 ft. 6 in.) et possède une boule sur une de ses extrémités et une boucle sur l'autre. Attachez l'extrémité avec la boule autour de la Poulie de 89mm (15) dans la direction indiquée.

    Attachez un Boulon de M8 x 50m (78), une Bague d'Espacement de 10mm x 34mm (61), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) en haut du Cadre Supérieur (55) à l'endroit indiqué. **Assurez-vous que le Câble Court (58) est entre la Poulie (15) et la Bague d'Espacement.** Placez ensuite un Embout Mâle Carré de 38mm (32) sur l'extrémité indiquée du Cadre Supérieur.

13. Détachez la Poulie de 89mm (15) pré-assemblée du Support de la Grande Poulie (40).

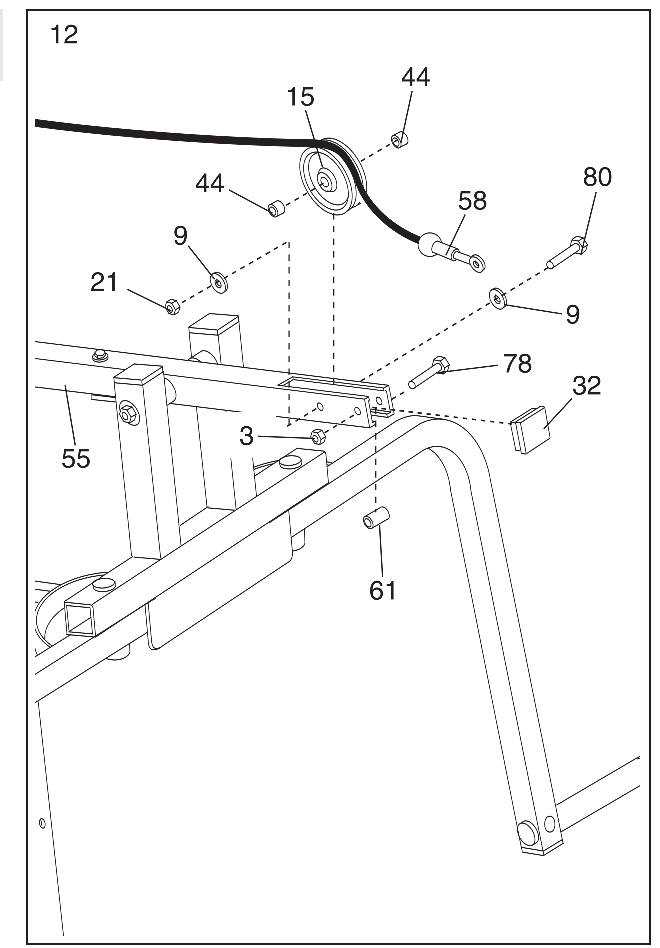
    Faites passer le Câble Court (58) dans le Grand Support de la Poulie (40) comme illustré.

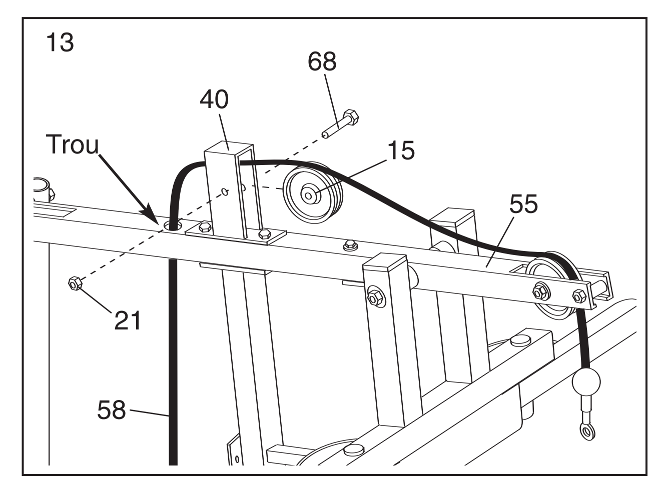
    Attachez la Poulie de 89mm (15) à l'intérieur du Support de la Grande Poulie (40) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (68) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que le Câble passe au-dessus de la poulie.**

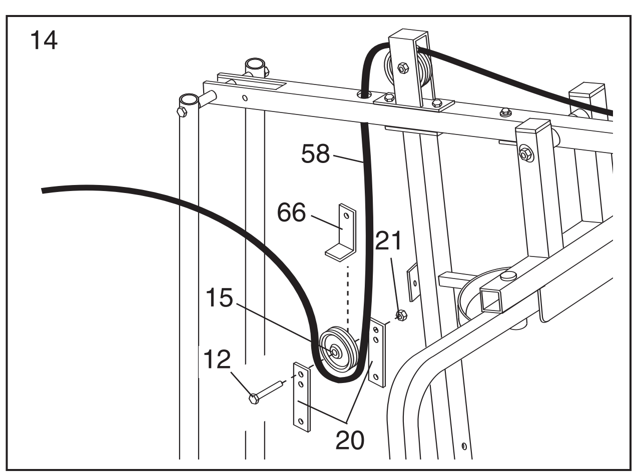
    Faites passer le Câble Court (58) dans le trou du Cadre Supérieur (55).

14. Détachez les Poulies 89mm (15) pré-assemblées des Plaques en « I » (20).

    Enroulez le Câble Court (58) autour d'une Poulie de 89mm (15) dans la direction indiquée. Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (66) sur le trou supérieur sur les Plaques en « I » à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (12) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Remarque : assurez-vous que les Plaques en « I » sont orientées de manière à ce que l'extremité avec les deux trous sont vers le haut. Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme illustré.**





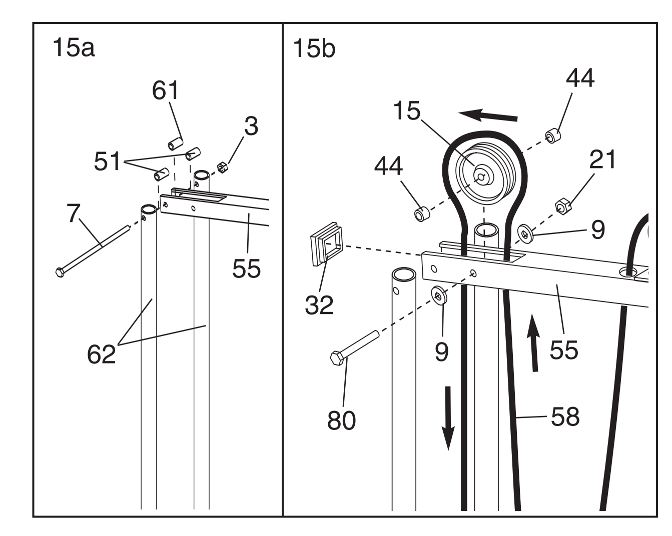


15. **Référez-vous au schema 15a.** Retirez le Boulon de M8 x 150mm (7), les deux Bagues d'Espacement de 10mm x 25mm (51), la Bague d'Espacement de 10mm x 34mm (61), et l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) du Guide de Poids (62) et du Cadre Supérieur (55).

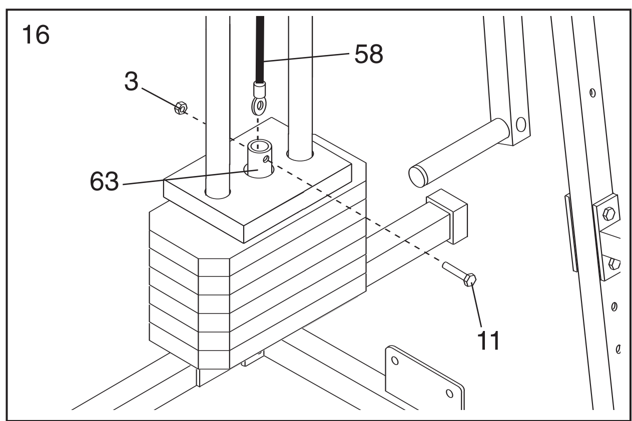
    Référez-vous au schema 15b. Faites passer le Câble Court (58) dans la fente indiquée sur le Cadre Supérieur (55) et au-dessus d'une Poulie de 89mm (15). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (80), deux Bagues d'Espacement de 15mm x 6mm (44), deux Rondelles de M10 (9), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

    Référez-vous au schema 15a. Réattachez le Boulon de M8 x 150mm (7), les deux Bagues d'Espacement de 10mm x 25mm (51), la Bague d'Espacement de 10 x 34mm (61), et l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Assurez-vous que le Câble Court est placé entre la Poulie et la Bague d'Espacement.**

    Référez vous au schema 15b. Enfocez un Embout Mâle Carré de 38mm (32) dans le Cadre Supérieur (55).

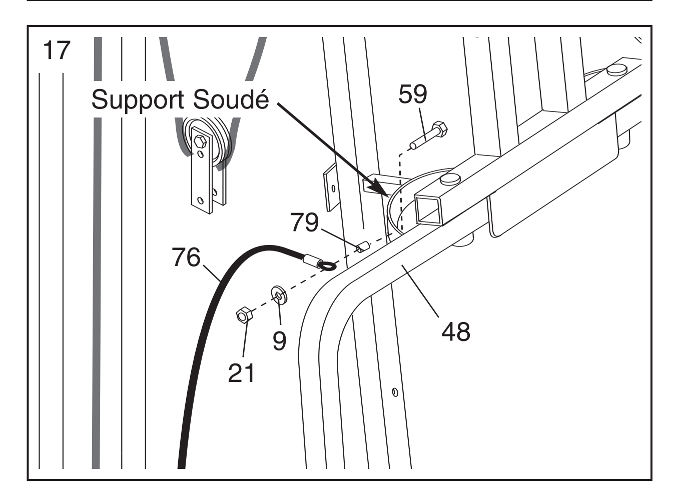


16. Attachez le Câble Court (58) sur le Tube de Poids (63) à l'aide d'un Boulon de M8 x 35mm (11) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de (3).

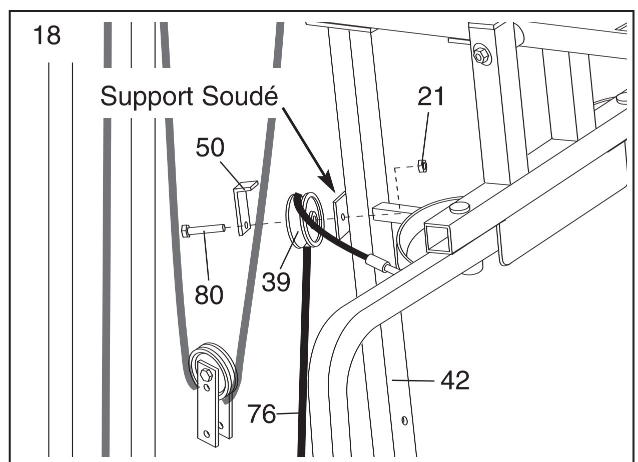


17. **Localisez le Câble Papillon (76). Il mesure environ 2,2 centimètres (7 ft. 3 1/2 in.) et est muni d'une tenon sur chaque extrémité.**

    Attachez une extrémité du Câble Papillon (76) sur le support soudé à l'arrière du Bras Droit (48) à l'aide d'un Boulon de M10 x 30mm (59), une Bague d'Espacement de 15mm x 9mm (79), une Rondelle de M10 (9) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que le Câble pivote facilement sur la Bague d'Espacement.**

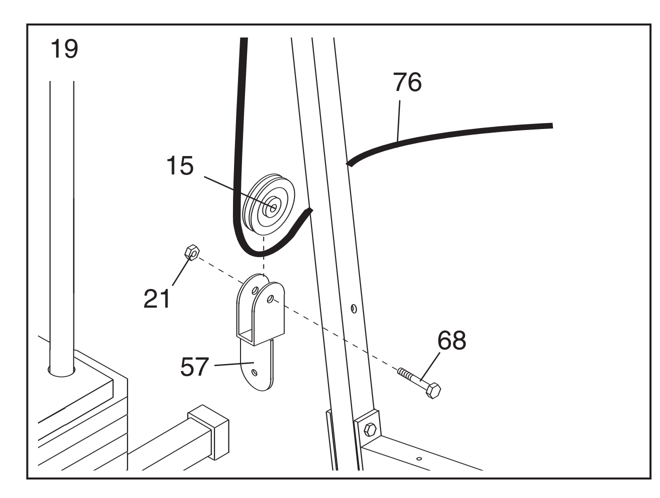


18. Enroulez le Câble Papillon (76) autour d'une Grande Poulie (39). Attachez la Poulie et un Arrêt du Câble Long (50) sur le support soudé sur le côté droit du Montant (42) à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (80) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Remarque : assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme illustré.**



19. Détachez les Poulies de 89mm (15) pré-assemblées du Support de Poulie (57).

Enroulez le Câble Papillon (76) sous une Poulie de 89mm (15). Attachez la Poulie sur la partie supérieure du Support de Poulie (57) à l’aide d’un Boulon de M10 x 45mm (68) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

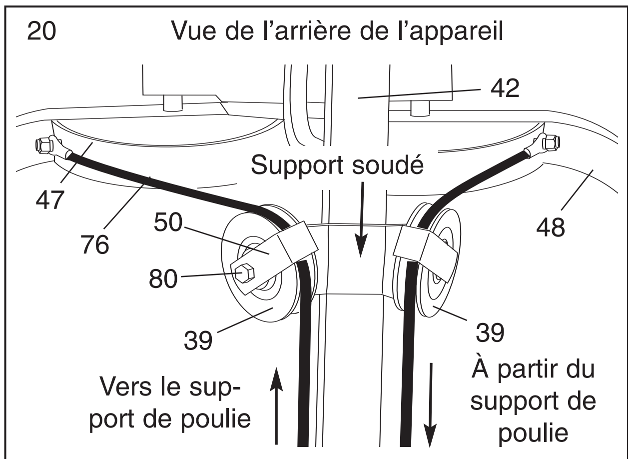


20. Enroulez le Câble Papillon (76) au-dessus d’une Grande Poulie (39) dans la direction illustrée.



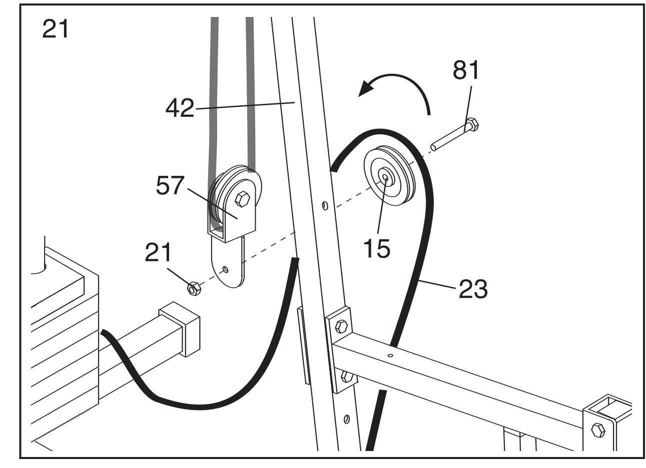
Attachez la Grande Poulie (39) et un Arrêt du Câble Long (50) sur le support soudé sur le côté gauche du Montant (42) à l’aide d’un Boulon de M10 x 55mm (80) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21), comme décrit lors de l’étape 18. **Remarque : assurez-vous que l’Arrêt de Câble est orienté comme illustré. Assurez-vous que le Câble Papillon (76) est enroulé comme illustré sur le schéma.**

Attachez l’extrémité libre du Câble Papillon (76) sur le support soudé sur le Bras Gauche (47) comme décrit à l’étape 17.



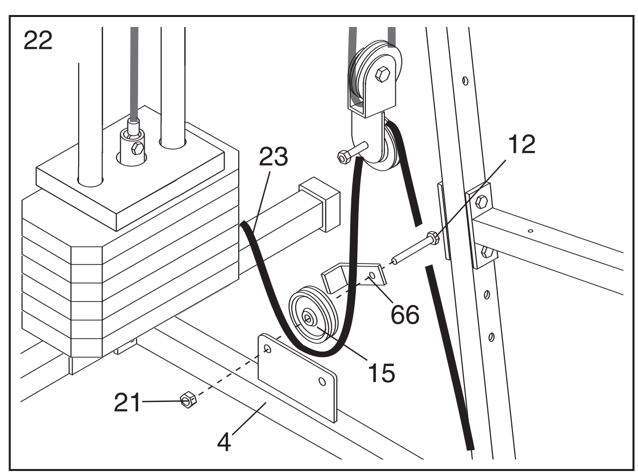
21. Commencez par l’extrémité du Câble Long (23) qui est déjà fixée au Montant (42). Enroulez le Câble Long au-dessus d’une Poulie de 89mm (15) dans la direction illustrée.

Attachez la Poulie de 89mm (15) sur le côté indiqué du Support de Poulie (57) en insérant un Boulon de M10 x 70mm (81) dans la Poulie puis le Support de Poulie. Vissez un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) sur le Boulon en ne faisant que deux tours complets afin d’empêcher la Poulie de se détacher durant les étapes suivantes. **Remarque : assurez-vous que le Support de Poulie est orienté exactement comme sur le schéma et que la Poulie est attachée du côté indiqué.**



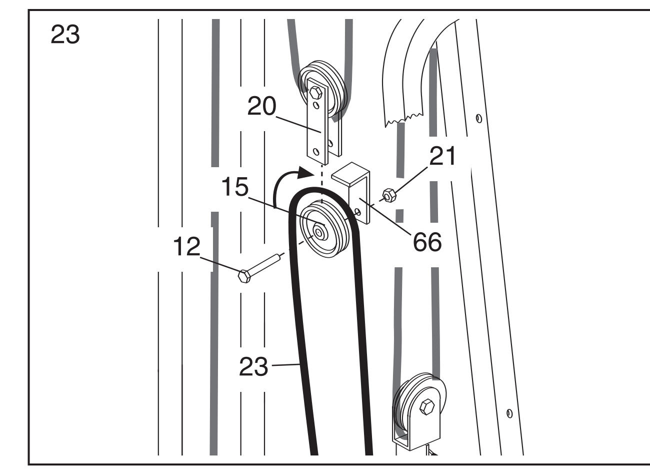
22. Enroulez le Câble Long (23) autour d’une Poulie de 89mm (15) dans la direction illustrée.

Attachez la Poulie de 89mm (15) et un Arrêt de Câble (66) sur le support soudé sur la Base (4) à l’aide d’un Boulon de M10 x 50mm (12) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Remarque : assurez-vous que la Poulie est attachée du bon côté du support soudé, comme illustré ci-contre. Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est orienté comme illustré.**



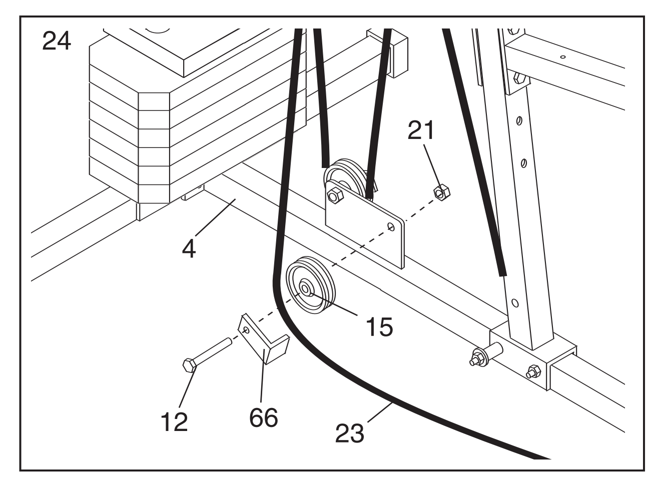
23. Enroulez le Câble Long (23) au-dessus d'une Poulie de 89mm (15) dans la direction illustrée.

Attachez la Poulie de 89mm (15) et un Arrêt de Câble (66) sur les Plaques en « I » (20) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (12) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Remarque : assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme illustré.**



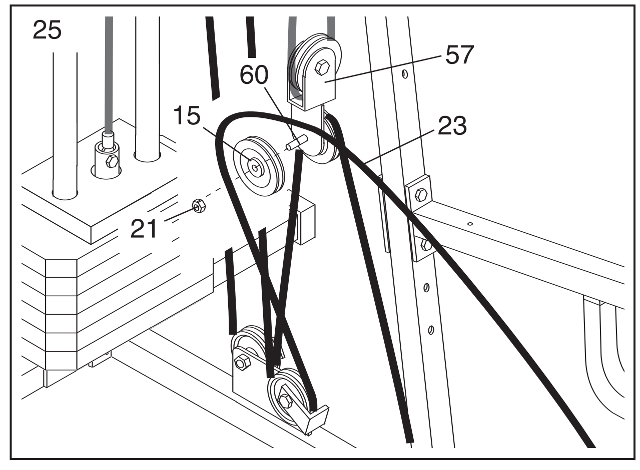
24. Enroulez le Câble Long (23) autour d'une Poulie de 89mm (15) dans la direction illustrée.

Attachez la Poulie de 89mm (15) et un Arrêt de Câble (66) sur le trou sur le support soudé de la Base (4) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (12) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Remarque : assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme illustré.**



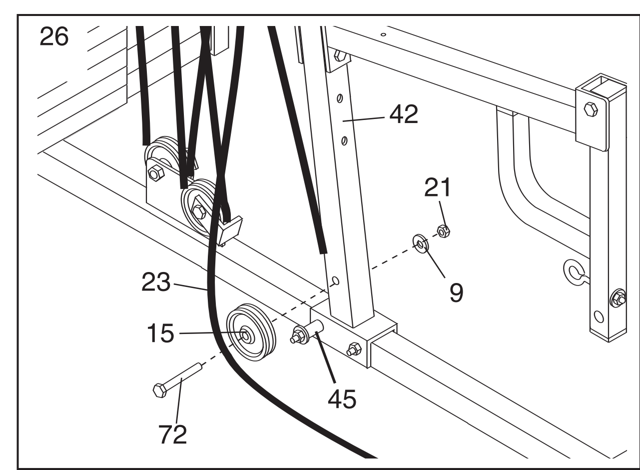
25. Enroulez le Câble Long (23) au-dessus d'une Poulie de 89mm (15) dans la direction illustrée.

Attachez la Poulie de 89mm (15) au côté indiqué du Support de Poulie (57) en vous servant du Boulon de M10 x 65mm (60) et l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) installés à l'étape 21. **Remarque : assurez-vous que le Support de Poulie est orienté comme illustré et que la Poulie est attachée du côté indiqué.**



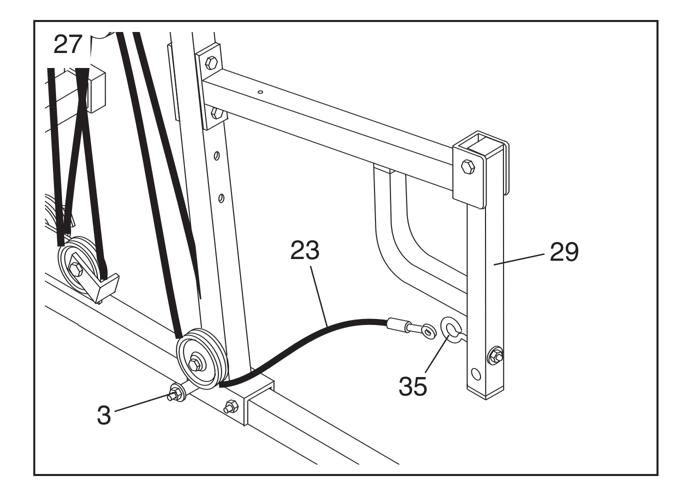
26. Enroulez le Câble Long (23) autour d'une Poulie de 89mm (15) dans la direction illustrée.

Attachez la Poulie de 89mm (15) sur le côté indiqué du Montant (42) à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (72), une Rondelle de M10 (9) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Remarque : assurez-vous que le Câble Long est placé entre la Poulie et la Bague d'Espacement de 10mm x 19mm (45).**

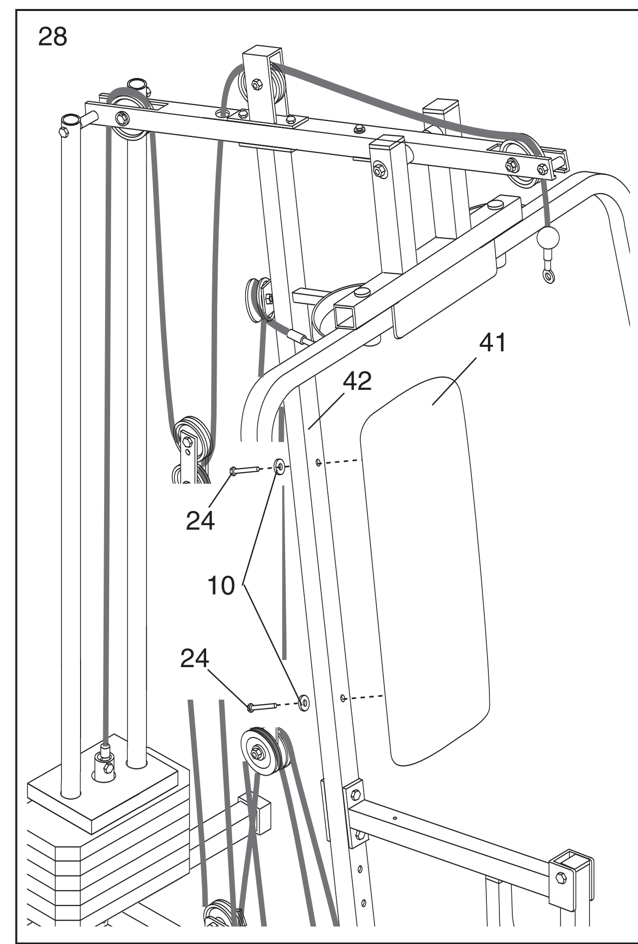


27. Enfoncez la boucle fermée située à l'extrémité du Câble Long (23) au Boulon à Œil (35).

Serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon M8 (3) indiqué.



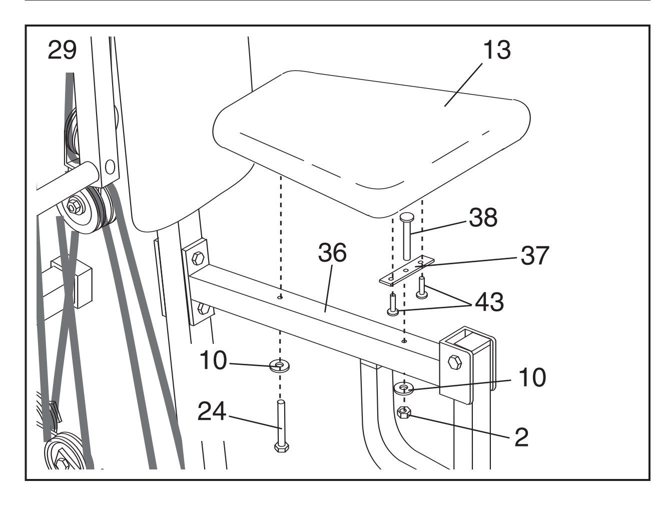
28. Attachez le Dossier (41) sur le Montant Vertical (42) à l'aide de deux Vis de M6 x 50mm (24) et de deux Rondelles de M6 (10).



29. Insérez le Boulon de Carroserie de M6 x 55mm (38) dans le trou central de la Plaque du Siège (37). Attachez la Plaque du Siège sur le Siège (13) à l'aide de deux Vis de M6 x 20mm (43).

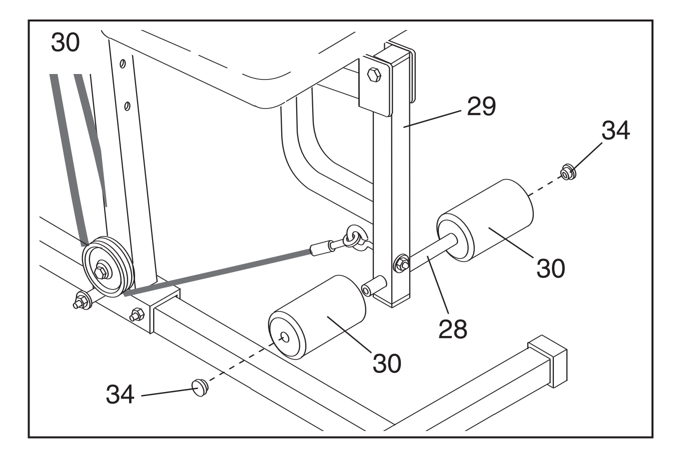
Insérez un Boulon de Carrosserie de M6 x 55mm (38) dans le trou indiqué sur le Cadre du Siège (36). Vissez un Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (2) avec une Rondelle de M6 (10) sur le Boulon de Carrosserie.

Attachez l'autre côté du Siège (13) sur le Cadre du Siège (36) à l'aide d'une Rondelle de M6 (10) et d'une Vis de M6 x 50mm (24).



30. Enfoncez un Embout Mâle Ronde de 19mm (34) dans chaque extrémité du Tube de Coussin (28).

Insérez le Tube de Coussin (28) dans le trou indiqué sur le Levier pour Jambes (29). Glissez un Coussin en Mousse (30) sur chaque extrémité du Tube des Coussins.

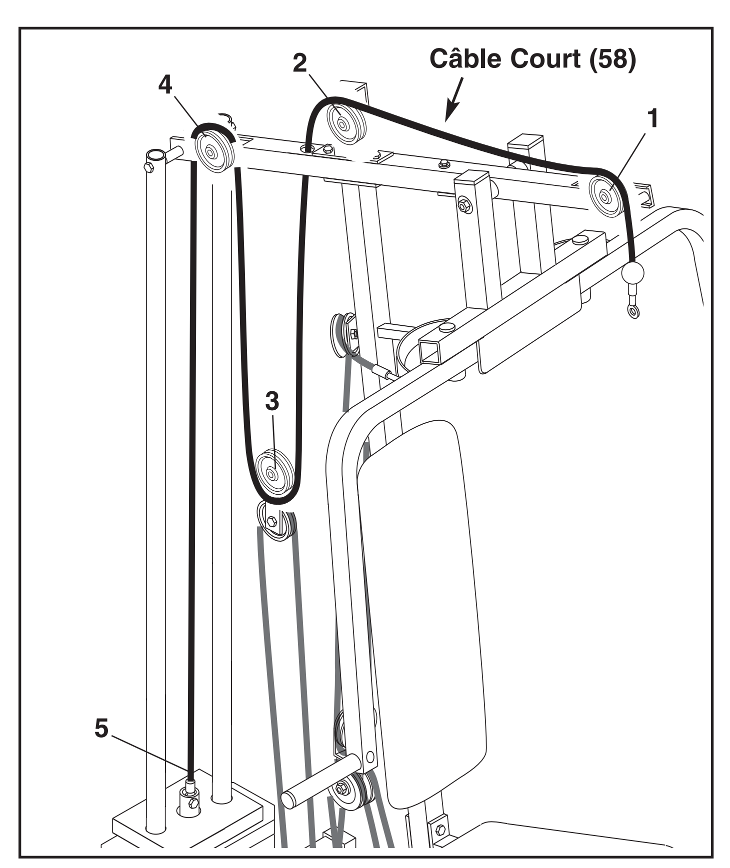


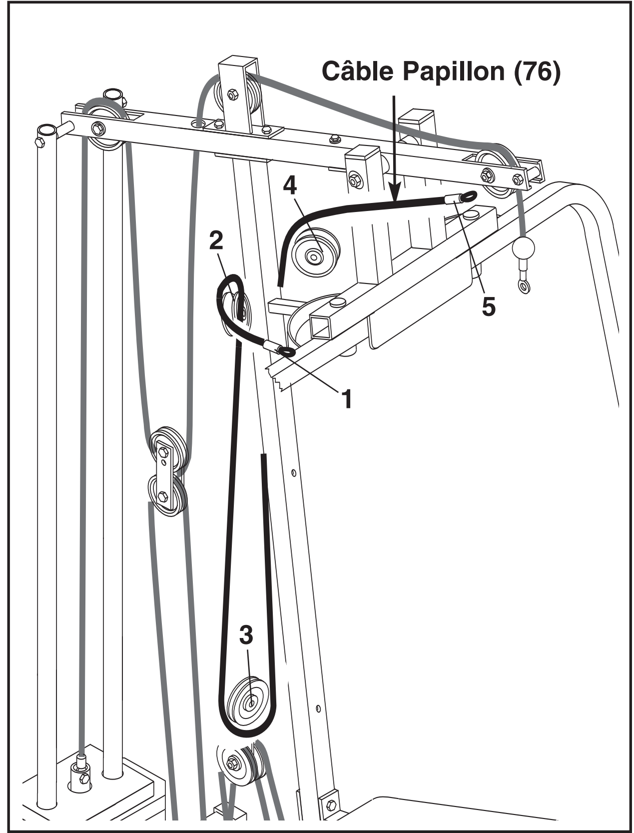
31. Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées correctement. L'utilisation des pièces restantes est décrite dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 17 de ce manuel.

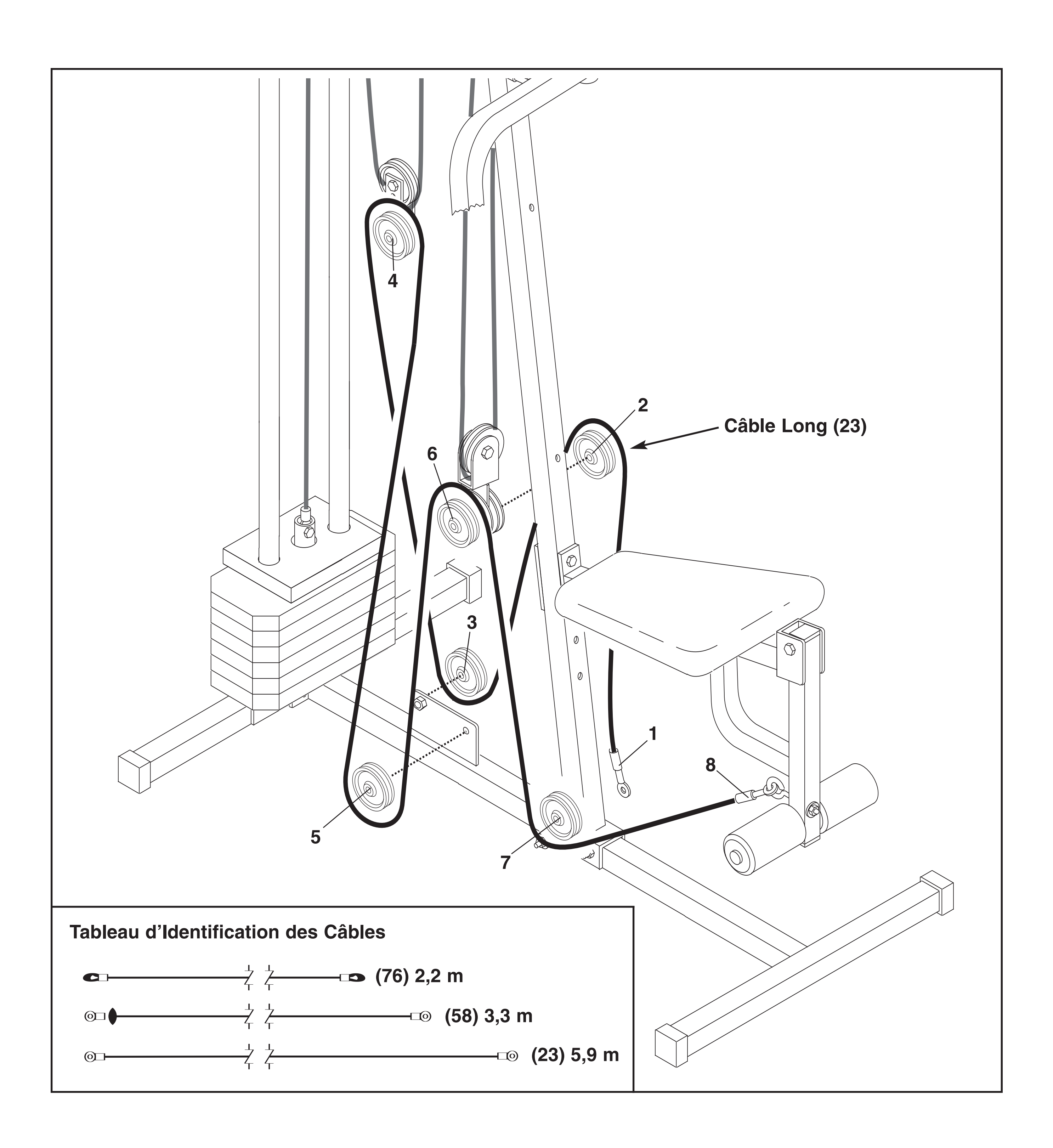
Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez sur les extrémités des câbles à quelques reprises pour vous assurer qu'ils se déplacent librement autour des poulies. Si ce n'est pas le cas, localisez et corrigez le problème avant d'utiliser l'appareil. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés aux bons endroits, ils pourraient être endommagés lorsque des poids lourds seront utilisés. Si les câbles ne sont pas suffisamment tendus, serrez-les. Référez-vous à la section « LOCALISATION D'UN PROBLEME ET ENTRETIEN » à la page 18.**

Diagrammes des Câbles

Les schémas ci-dessous et sur la page suivante illustrent le trajet que doivent suivre le Câble Court (58), le Câble Papillon (76) et le Câble Long (23). Les chiffres indiquent le trajet que doit suivre chacun des câbles. **Assurez-vous que les câbles sont enroulés aux bons endroits, que les poulies se déplacent librement et que les arrêts de câble ne touchent pas et ne plient pas les câbles. Une mauvaise installation des câbles pourrait endommager l'appareil de musculation.**






4
2
Câble Long (23)
6
3
1
8
5
7
Tableau d'Identification des Câbles
(76) 2,2 m
(58) 3,3 m
(23) 5,9 m

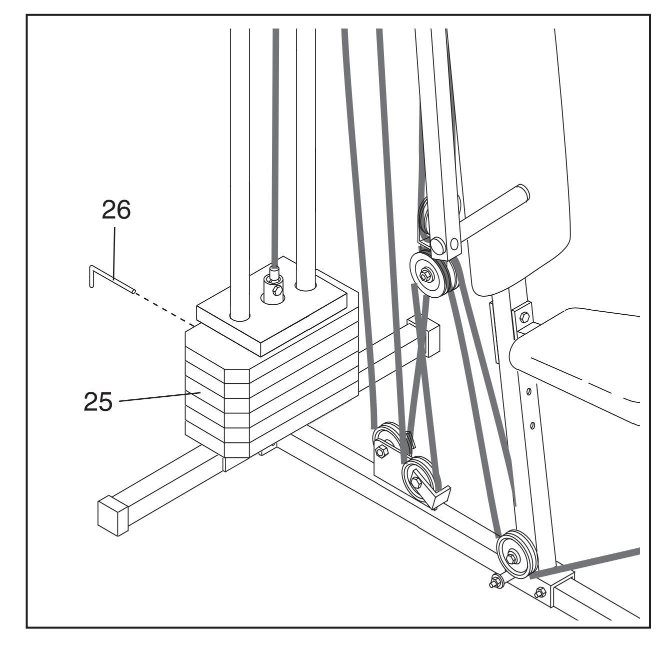
Réglages

Les instructions ci-dessous expliquent comment régler chaque partie de l'appareil de musculation. Référez-vous au guide d'exercices inclus avec ce manuel de l'utilisateur pour savoir comment installer l'appareil de musculation pour chaque type d'exercices. **IMPORTANT : quand vous attachez la barre des latéraux, assurez-vous qu'elle est dans la position correspondant à l'exercice à effectuer. S'il y a du jeu dans les câbles alors qu'un exercice est effectué, l'efficacité de cet exercice peut être réduite.**

Changer la Résistance

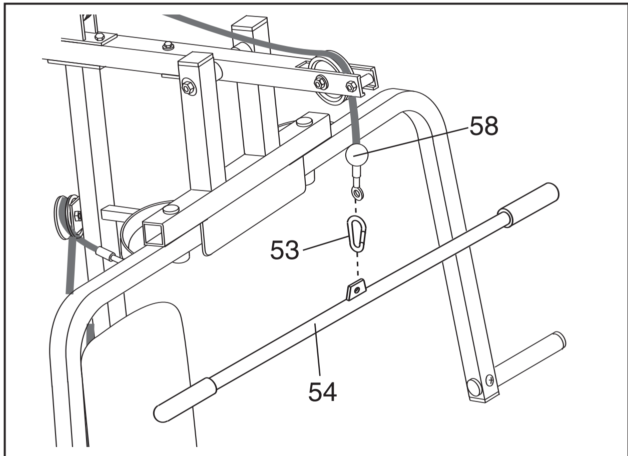
Pour changer la résistance de la pile de poids, insérez une Goupille de Poids (26) sous le Poids (25) désiré. Il est important d'insérer la Goupille de Poids jusqu'à ce que sa partie courbée touche les Poids. Tournez ensuite la partie courbée vers le bas. La résistance des poids peut aller de 6,5 à 81,5 livres, par étape de 12,5 livres. **Remarque : de par la nature des câbles et des poulies, la résistance à chaque station peut varier de la résistance sélectionné sur la pile de poids. Utilisez le TABLEAU DE LA RÉSISTANCE à la page 19 pour trouver la résistance approximative à chaque station.**

Nota: 1 livre = 0.454 kg



Attacher la Barre des Latéraux a la Poulie

Attachez la Barre des Latéraux (54) sur le Câble Court (58) à l'aide d'une Attache de Câble (53).



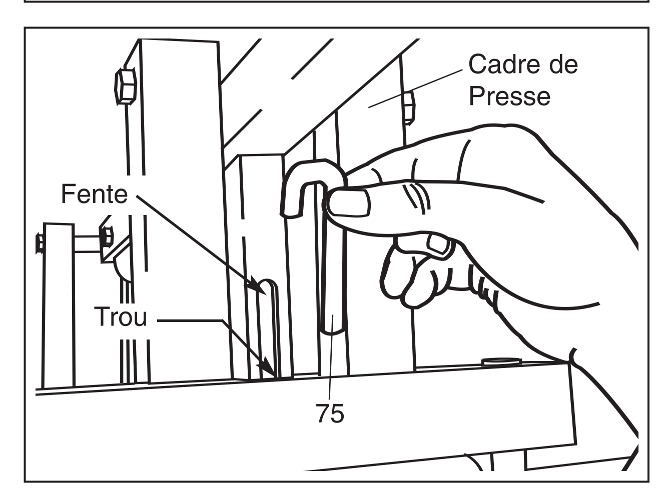
⚠ PRÉCAUTION: il est important de détacher la barre des latéraux de l'appareil lorsque vous effectuez un exercice qui ne nécessite pas l'utilisation de la barre des latéraux.

Régler les Bras pour des Exercice de Papillon ou de Presse

Vous pouvez régler les Bras Gauche (47) et Droit (48) pour effectuer des exercices de papillon ou des exercices de presse en tournant la Goupille de Verrouillage (75).

Pour des exercice de papillon, placez la Goupille de Verrouillage (75) dans la position illustrée sur le schéma, de manière à ce que le bout s'enclenche dans la fente indiquée. Les Bras (47, 48) pourront alors pivoter l'un vers l'autre sans aller vers l'avant.

Pour des exercices de presse, tournez la Goupille de Verrouillage (75) de manière à ce que le bout ne s'enclenche pas dans la fente. Les Bras (47, 48) pourront alors se déplacer vers l'avant sans pivoter.



Localisation d'un problème et entretien

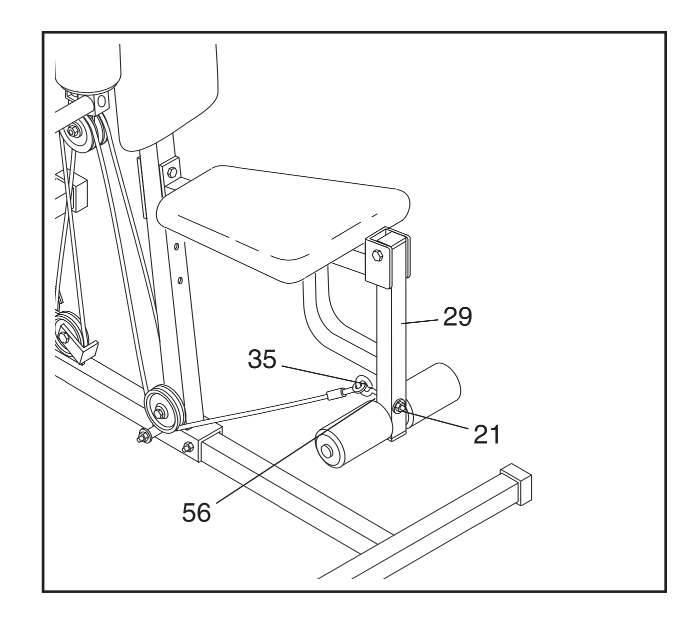
Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer l'appareil avec un chiffon humide et un détergent doux et non abrasif. Évitez d'utiliser du dissolvant.

Tendre les Câbles

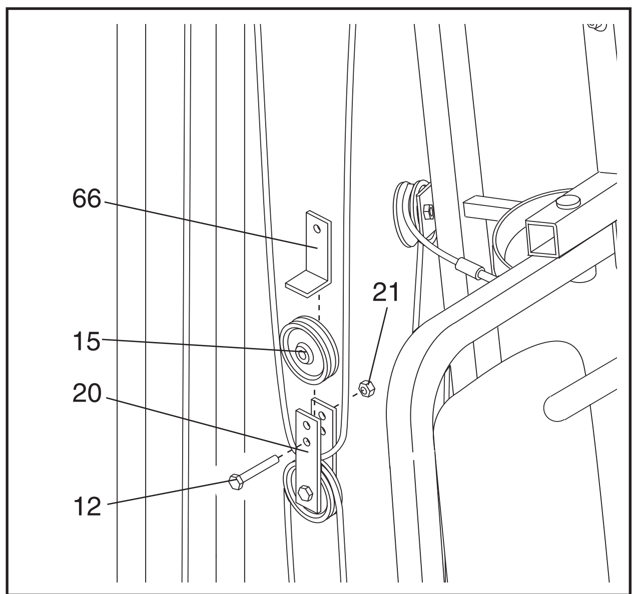
Les câbles tissés, le type de câble utilisé sur cet appareil de musculation, peuvent s'étirer légèrement les premières fois qu'ils sont utilisés. S'il y a du jeu dans les câbles avant de sentir resistance, serrez les câbles.

Pour serrer les câbles, insérez la Goupille de Poids (26, non-illustrée) entre le troisième et le quatrième Poids (25) à partir du haut de la pile. (Référez-vous à la section CHANGER LA RÉSISTANCE à la page 17).

Serrez un Écrou Simple de M10 (56) de quelques tours sur le Boulon à Œil (35) puis serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) reliant le Boulon à Œil au Levier pour Jambes (29). Répétez cette procédure jusqu'à ce que les Câbles soient bien tendus.



Un autre moyen de tendre les Câbles est de déplacer la Poulie de 89mm (15) supérieure attachée aux Plaques en « I » (20) sur le trou inférieur. Pour faire cela, retirez le Boulon de M10 x 50mm (12), l'Arrêt de Câble (66) et l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). Déplacez la Poulie et ré-attachez-la à l'aide du Boulon, de l'Arrêt de Câble et de l'Écrou de Verrouillage. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme illustré.**



Remarque : si un Câble a tendance a glisser hors des Poulies, il peut s'être enroulé sur lui-même. Retirez le Câble et ré-installez-le.

Si vous devez remplacer les câbles, référez-vous à la section POUR COMMANDER DES PIECES DE RECHANGE au dos de ce manuel.

Tableau de la Résistance

Ce tableau montre la résistance approximative à chaque station. « Supérieur » se réfère au poids supérieur de 6,5 livres. Les autres chiffres se réfèrent aux plaques de poids de 12,5 livres. Remarque : la résistance réelle à chaque station peut varier en fonction des différences entre les plaques de poids ainsi que des frictions entre les câbles, les poulies et les guides de poids.

Poids	Bras de Presse (livres)	Bras Papillon (livres)	Station de Poulie (livres)	Levier pour Jambes (livres)
Supérieur	13	20	14	9
1	30	44	28	23
2	46	66	44	34
3	65	84	60	47
4	84	96	72	60
5	101	120	90	72
6	121	138	103	86

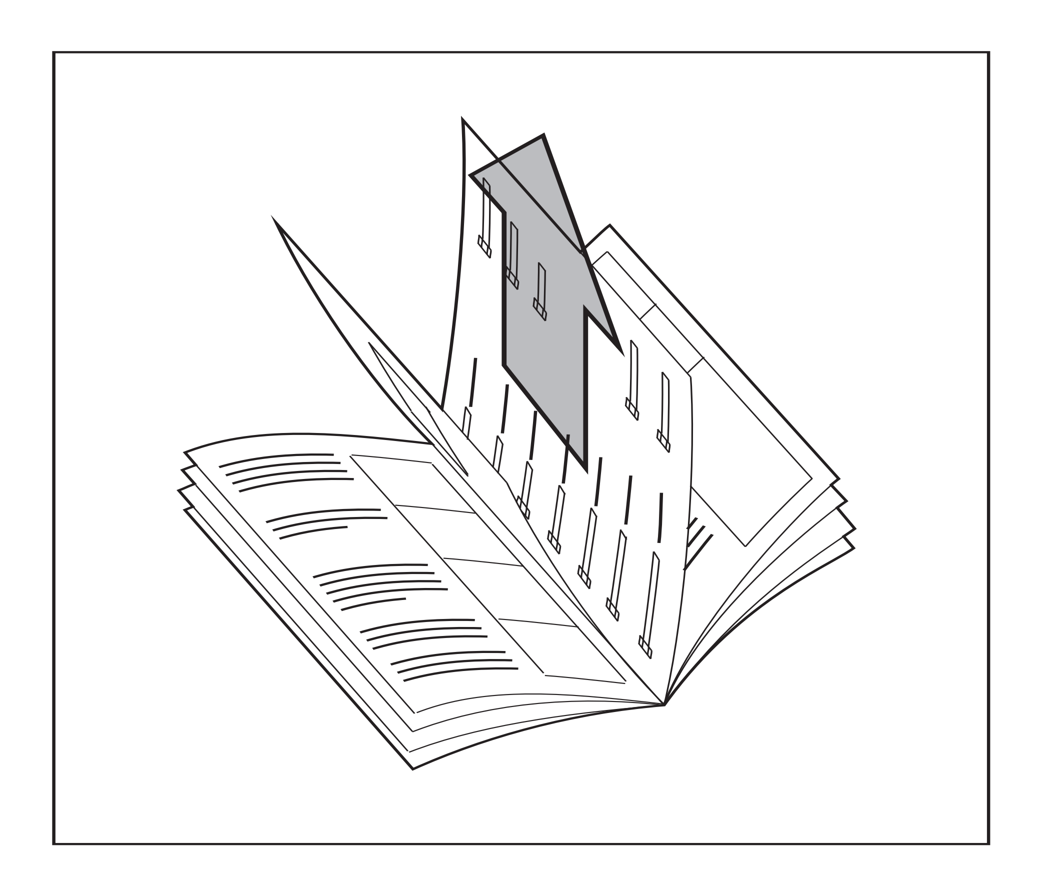
Nota: 1 livre = 0.454 kg

PLACEZ TIMBRE ICI

ICON OF/DU CANADA INC.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

DÉTACHEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DU MANUEL DE L'UTILISATEUR

Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces requises pour l'assemblage de cet appareil. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est la référence de la pièce. **Important : certaines petites pièces ont été pré-assemblée pour faciliter le transport. Si une pièce ne se trouve pas dans les sacs des pièces, vérifiez qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



Remarque : l'assemblage est divisée en trois étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras, et 3) l'assemblage des câbles, des poulies et du siège. Les pièces nécessaires à chaque étape sont emballées séparément. Attendez de commencer une étape avant d'ouvrir le sac correspondant.

WECCSY74093 R0706A

Tableau d'Identification des Pièces–WECCSY74093 R0706A

Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (2)

Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3)

Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21)

Écrou Simple de M10 (56)

Vis de M6 x 50mm (24)

Boulon de M8 x 50mm (78)

Boulon de M10 x 50mm (12)

Boulon de M10 x 45mm (68)

Boulon de M8 x 35mm (11)

Boulon de M10 x 30mm (59)

Vis de #8 x 25mm (18)

Vis de M6 x 20mm (43)

Boulon de Carrosserie de M6 x 55mm (38)

Vis de M8 x 55mm (52)

Boulon de M8 x 55mm (1)

Boulon de M10 x 55mm (80)

Boulon de M8 x 60mm (14)

Boulon de M10 x 65mm (60)

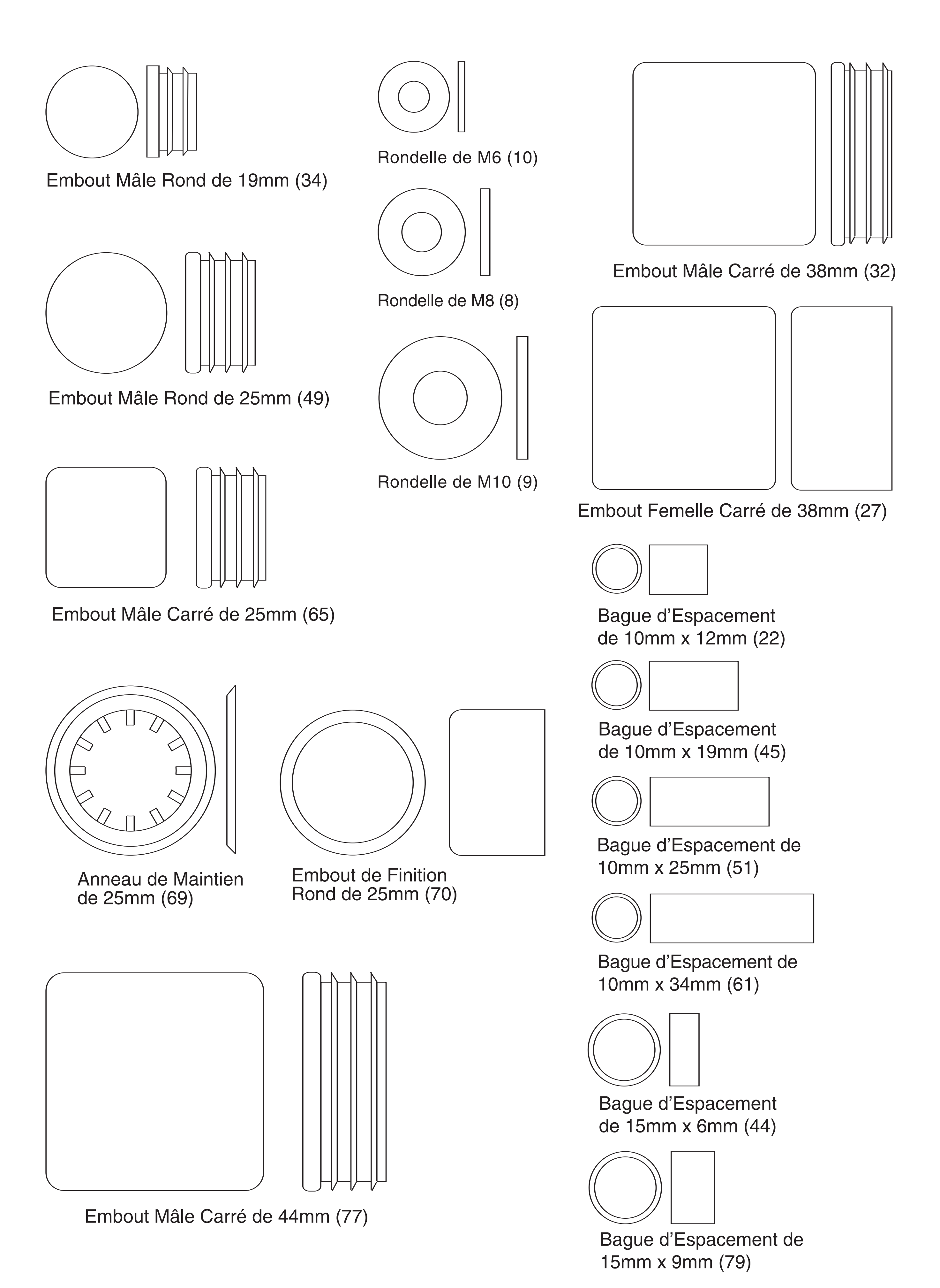
Boulon de M10 x 70mm (81)

Boulon de M10 x 75mm (72)

Boulon de M8 x 80mm (33)

Boulon de M8 x 150mm (7)

Boulon de M10 x 150mm (16)



Embout Mâle Rond de 19mm (34)
Rondelle de M6 (10)
Embout Mâle Carré de 38mm (32)
Rondelle de M8 (8)
Embout Mâle Rond de 25mm (49)
Rondelle de M10 (9)
Embout Femelle Carré de 38mm (27)
Embout Mâle Carré de 25mm (65)
Bague d’Espacement
de 10mm x 12mm (22)
Bague d’Espacement
de 10mm x 19mm (45)
Bague d’Espacement de
10mm x 25mm (51)
Anneau de Maintien
de 25mm (69)
Embout de Finition
Rond de 25mm (70)
Bague d’Espacement de
10mm x 34mm (61)
Bague d’Espacement
de 15mm x 6mm (44)
Embout Mâle Carré de 44mm (77)
Bague d’Espacement de
15mm x 9mm (79)

Liste des Pièces—Nº. du Modèle WECCSY74093 R0706A

Nº.	Qté.	Description
1	4	Boulon de M8 x 55mm
2	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
3	14	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
4	1	Base
5	1	Stabilisateur
6	1	Plaque de Support
7	1	Boulon de M8 x 150mm
8	7	Rondelle de M8
9	8	Rondelle de M10
10	4	Rondelle de M6
11	1	Boulon de M8 x 35mm
12	6	Boulon de M10 x 50mm
13	1	Siège
14	4	Boulon de M8 x 60mm
15	11	Poulie de 89mm
16	1	Boulon de M10 x 150mm
17	1	Cadre de Presse
18	2	Vis de #8 x 25mm
19	2	Amortisseur de Poids
20	2	Plaque en « I »
21	17	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
22	2	Bague d'Espacement de 10mm x 10mm
23	1	Câble Long
24	3	Vis de M6 x 50mm
25	6	Poids
26	1	Goupille de Poids
27	4	Embout Femelle Carré de 38mm
28	1	Tube de Coussin
29	1	Levier pour Jambes
30	2	Coussin en Mousse
31	2	Poignée
32	6	Embout Mâle Carré de 38mm
33	1	Boulon de M8 x 80mm
34	2	Embout Mâle Rond de 19mm
35	1	Boulon à Œil
36	1	Cadre du Siège
37	1	Plaque du Siège
38	1	Boulon de Carrosserie de M6 x 55mm
39	2	Grande Poulie
40	1	Support de la Grande Poulie
41	1	Dossier
42	1	Montant
43	2	Vis de M6 x 20mm
44	4	Bague d'Espacement de 15mm x 6mm
45	1	Bague d'Espacement de 10mm x 19mm
46	2	Poignée de Presse
47	1	Bras Gauche
48	1	Bras Droit
49	4	Embout Mâle Rond de 25mm
50	2	Arrêt du Câble Long
51	2	Bague d'Espacement de 10mm x 25mm
52	2	Vis de M8 x 55mm
53	1	Attache de Câble
54	1	Barre des Latéraux
55	1	Cadre Supérieur
56	1	Écrou Simple de M10
57	1	Support de Poulie
58	1	Câble Court
59	2	Boulon de M10 x 25mm
60	4	Boulon de M10 x 65mm
61	2	Bague d'Espacement de 10mm x 34mm
62	1	Guide de Poids
63	1	Tube de Poids
64	1	Amortisseur du Tube de Poids
65	1	Embout Mâle Carré de 25mm
66	4	Arrêt de Câble
67	1	Poids Supérieur
68	2	Boulon de M10 x 45mm
69	4	Anneau de Maintien de 25mm
70	2	Embout de Finition Rond de 25mm
71	2	Rouleau en Mousse
72	1	Boulon de M10 x 75mm
73	2	Embout Mâle
74	2	Bague en Plastique de 28mm x 63mm
75	1	Goupille de Verrouillage
76	1	Câble Papillon
77	6	Embout Mâle Carré de 44mm
78	1	Boulon de M8 x 50mm
79	2	Bague d'Espacement de 15mm x 9mm
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Guide des Exercises

Remarque : « # » indique qu'une pièce n'est pas illustrée. Les caractéristiques peuvent être changées sans notification.

ENLEVEZ CETTE LISTE ET CE SCHÉMA DÉTAILLÉ DU MANUEL

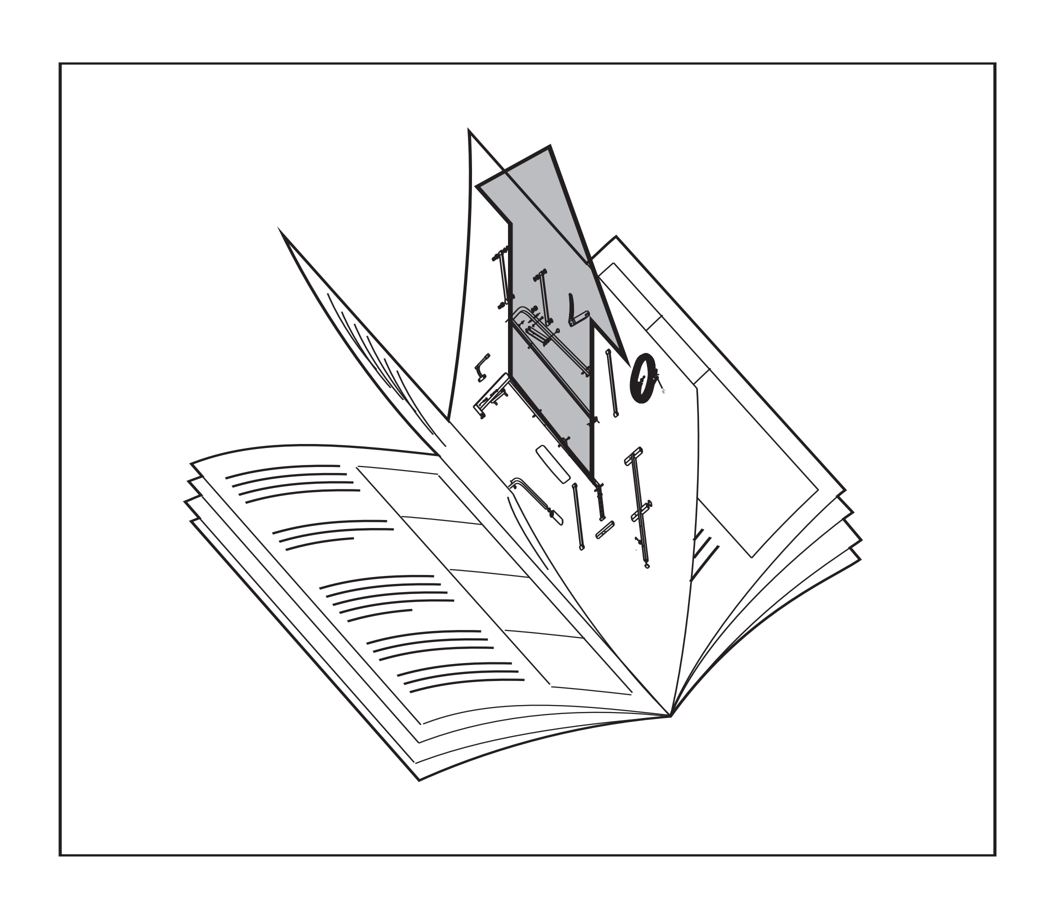
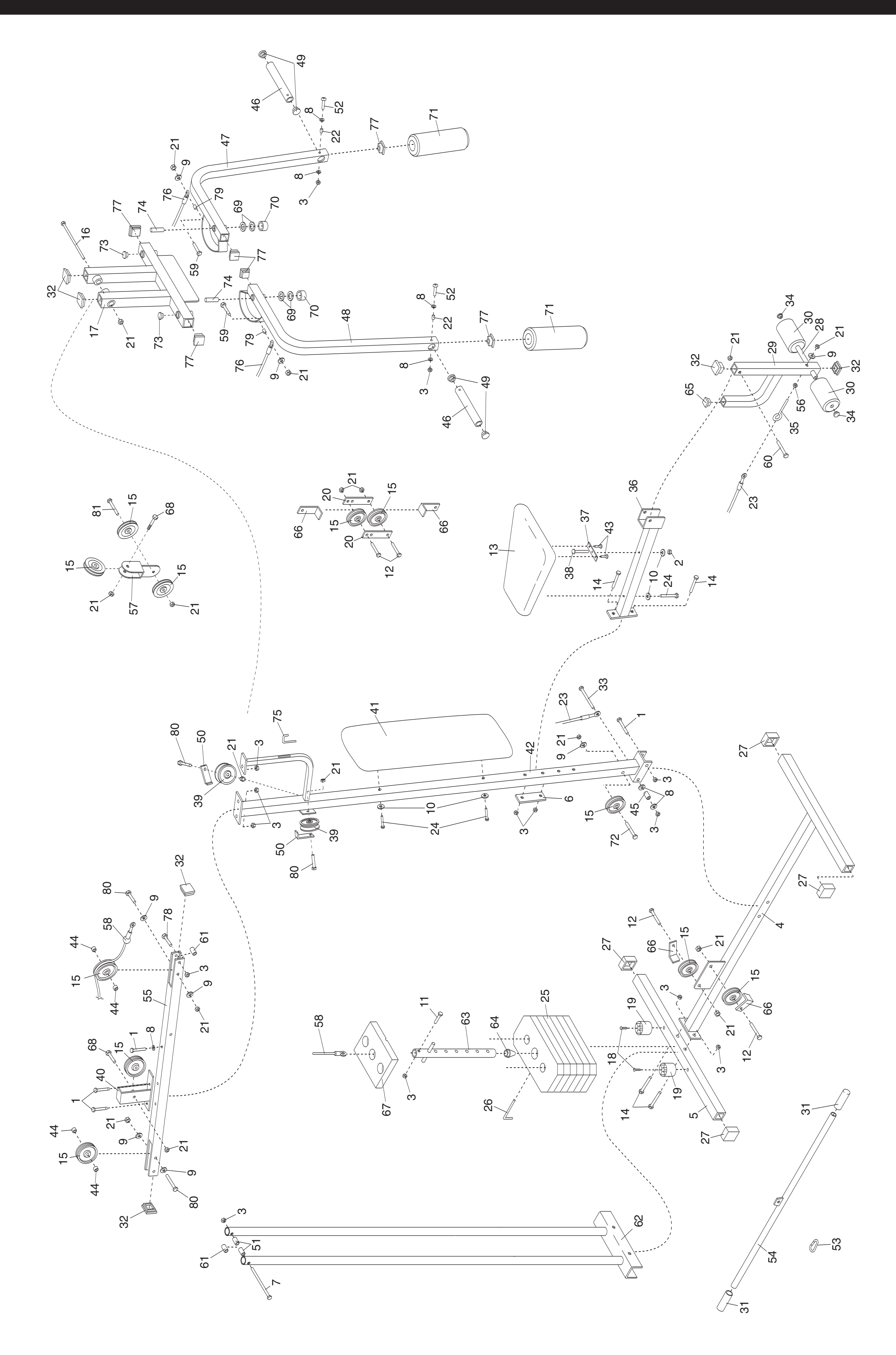


Schéma Détaillé—Nº du Modèle WECCSY74093 R0706A



Pour Commander des Piéces de Rechange

Pour commander des pièces de rechange, appelez tout simplement notre Service à la clientèle au 1-888-936-4266, du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Pour nous permettre de mieux vous assister, préparez les renseignements suivants :

1. Le NUMÉRO DU MODÈLE de l'appareil (WECCSY74093)
2. Le NOM de l'appareil (Appareil de musculation 740 de WEIDER)
3. Le NUMÉRO DE SÉRIE de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
4. Le NUMÉRO DE LA PIÈCE et la DESCRIPTION de la pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ attachés au centre de ce manuel).

ICON of/du Canada Inc. WEIDER PRO-FORM WESLO

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT : POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM : ____________ ADRESSE : ____________

PAYS : ________ CODE POSTAL : ________ TÉLÉPHONE : ____________

N°. DE MODÈLE : ________ N°. DE SÉRIE : ________ DATE D'ACHAT : ________

NOM DU DÉTAILLANT : ____________

ADRESSE : ____________

1) Usager principal du produit :
❑ Homme ❑ Femme ❑ Famille

2) Âge de l'usager principal :
❑ 0–24 ❑ 35–44 ❑ 55–64
❑ 25–34 ❑ 45–54 ❑ 65 et plus

3) Revenu annuel :
❑ 0–9,999 ❑ 15,000–19,999
❑ 10,000–14,999 ❑ 20,000+

4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice?
❑ moins que 3 fois ❑ 3 fois et plus

5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON?
❑ Oui ❑ Non

6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON?
❑ Publicité dans un journal ❑ Magasin
❑ Magazine ❑ Ami/Parent ❑ Autre

7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON?
❑ Employé du magasin ❑ Publicité à la télévision
❑ Options électroniques ❑ Publicité dans un magazine
❑ Modèle du produit ❑ Innovation du produit
❑ Couleur ❑ Prix ❑ Autres aspects

8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier?
❑ Non ❑ Oui
Si oui, lequel? ____________

9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON?
❑ Oui ❑ Non ❑ Sans opinion
Sinon quelle marque achèteriez-vous? ____________

10) Possédez-vous d'autre équipement d'exercice?
❑ Bicyclette ❑ Bicyclette stationnaire ❑ Tapis roulant
❑ Appareil de musculation ❑ Banc d'exercice
❑ Simulateur d'escalier ❑ Cardio Glide ❑ Autre

11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement?
❑ Sports ❑ Général ❑ Automobilisme
❑ Affaires ❑ Ordinateur ❑ Mise en forme

12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON?
❑ Oui ❑ Non

MERCI DE VOTRE TEMPS